رفقاً بالقوارير

مجلة شهرية تعنى بشؤون المرأة تصدر عن الوحدة النسوية
في قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الحسينية المقدسة
جمادي الثاني ١٤٣٥هـ نيسان ٢٠١٤م

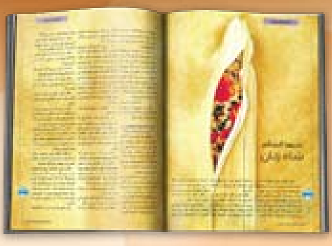
الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة

في هذا العدد

ص ٦
شؤون المرأة
فن الاتكيت الحلقة الثالثة

ص ١٢
نشاطات
السيدة الحوراء عليها السلام
قدوة لكل امرأة

ص ١٤
دراسة
كيف تتغلب حواء على القلق



ص ٣٤
أعلام النساء
شاه زنان عليها السلام

مجلة شهرية تصدر عن الوحدة النسوية
في قسم الشؤون الفكرية والثقافية
في العتبة الحسينية المقدسة

الإشراف العام
الشيخ علي الفتلاوي

رئيسة التحرير
صبا الخفاجي

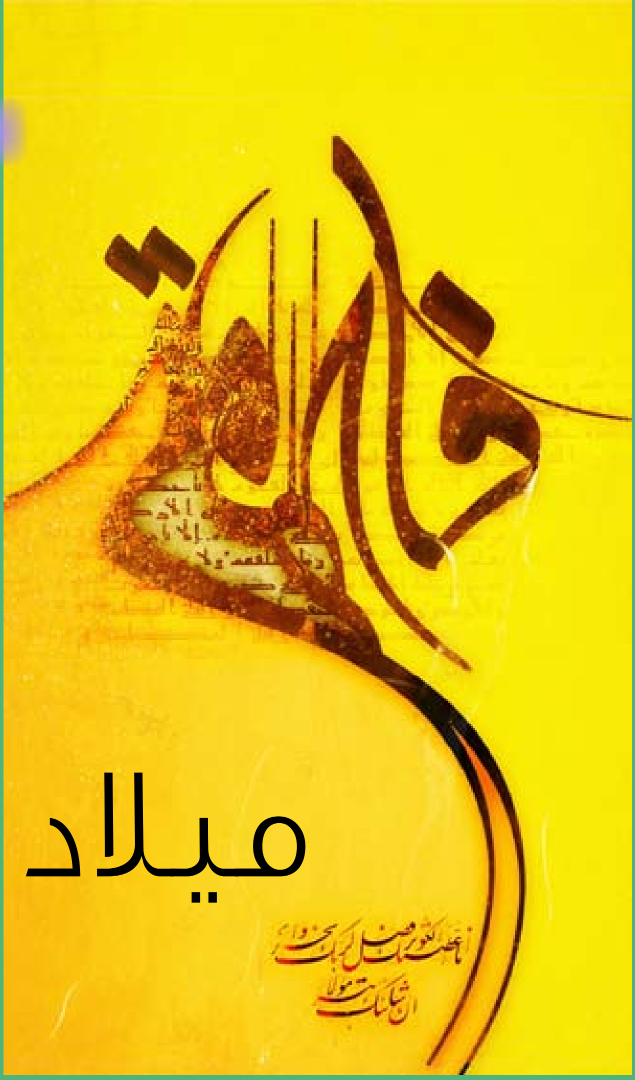
هيأة التحرير
انتصار فتحي
جنان عبدالرضا
سحر نوري
هدى محمود
أسماء جاسم

العلاقات العامة
السيد ميسر الحكيم

التنضيد الألكتروني
ايلاف الياسري

التصميم والاخراج الفني
Silent Art

لمراسلتنا عبر البريد الالكتروني
qawarir@gmail. com
موقع قسم الشؤون الفكرية والثقافية
www. Imamhussain – lib. com
info@imamhussain – lib. com



ميلاد النور

فاطمة الزهراء أم أبيها، هذه العبارة التي تتضمن معانٍ عميقة، وجدت من الأهمية أن أقف على معاني هذه المفردات وهي كما يلي:

فاطمة: سميت السيدة بهذا الإسم من قبل أبيها الذي لا ينطق عن الهوى، وعندما سئل الأئمة عن سر هذه التسمية ذكروا لذلك ثلاث تفاسير.

الأول: سميت بفاطمة لأن الناس فطموا عن معرفتها.

الثاني: سميت بفاطمة لأنها فطمت وذريتها عن النار.

الثالث: سميت بفاطمة لأنها تفطم شيعتها عن النار.

الزهراء: لقبت بذلك لأن وجهها يزهر عند قيامها في الليل كما تزهر النجوم لأهل الأرض، بل أن عائشة زوجة النبي صلى الله عليه وآله وسلم قالت: كنا نخيط ونضع الخيط في خرم الأبرة على نور وجه الزهراء عليها السلام.

أم أبيها: كان للزهراء دور في حياة أبيها بعد فقده لزوجته الحنون فمارست الزهراء دور الأم العطوف ودور البنت الحنون، كما كانت تعتني بأبيها عناية تفوق عناية الأم بولدها.

وهناك اشارة الى ان منزلة السيدة فاطمة تفوق منزلة امهات المؤمنين، فإذا كانت أمومة نساء النبي صلى الله عليه وآله وسلم للمؤمنين منزلة ففاطمة أم سيد المؤمنين ونبيهم فصارت فاطمة أم أبيها.

فهذه الكلمات القليلة لها معان كثيرة وعميقة لا يسعها المقام، وان الحديث عنها لا يحيط بها كاتب حدث أو خطيب مفوه أو عالم تحرير.

المشرف العام

سؤال/ ما حكم اختلاف الفقهاء في الفتوى؟
جواب/ يجب الرجوع الى الاعلم.
سؤال/ هل يجوز تقليد من هو ليس اهلا للفتوى؟
جواب/ لا يجوز يجب العدول عنه الى من هو اهلٌ لها.
سؤال/ ما حكم من قلد مجتهدا ثم شك في انه كان جامعاً للشرائط ام لا؟
جواب/ وجب عليه الفحص، فان تبين له انهٍ جامعُ للشرائط بقي على تقليده وان كان فاقداً لها، عدل الى غيره.
سؤال/ ماحكم من بقي على تقليد الميت غفلةً او مسامحة من دون تقليد الحي؟
جواب/ كان كمن عمل من غير تقليد وعليه الرجوع الى الحي في ذلك.
سؤال/ هل يجوز العدول من الحي الى الميت الذي قلده اولا؟
جواب/ لا يجوز العدول.
سؤال/ هل يجوز العدول من الحي الى الحي؟
جواب/ لا يجوز الا اذا صار الثاني اعلم او لم يعلم الاختلاف بينهما.

الوضوء

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (المائدة/٦)

ان للوضوء دوراً كبيراً في حياة المسلم، وهو يجعله دائماً في يقظة وحيوية وتألق، وان الوضوء هو عبادة يستعد بها المؤمن للوقوف بين يدي الله في الصلاة فيقوم بها ارضاءً لله تعالى مخلصاً له فانه سيشعر بمشاعر روحية تبث في قلبه الحياة وتورثه الطمأنينة والراحة النفسية وما يترتب على ذلك من توازن في التصرفات والسلوك، وعندما يؤدي المؤمن الوضوء وهو متجه بقلبهِ الى الله تعالى فانه يكون بحالة صلاة، وبهذا التوجه والتفاعل يشرق النور الالهي في قلبه منعكساً على وجههِ وجوارحهُ فيسمها بسمةٍ خاصة مميزة لكل مؤمن منبعها الحي الباقي الذي لا يموت.

فالابتعاد عنهُ والغفلة عن الله تشبه النوم فهي تجعل الفرد في حالة من النقص المعنوي لأن الانسان المتورط بها سوف يصبو الى غير خالقه، كهوى النفس كما ورد في قوله تعالى: ﴿أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ﴾ وإن الذي يدعو الى الغفلة هو الشيطان، ومن ركن الى شيء فقد عبده، والمانع هنا من حدث الغفلة هو التفكير والتذكر والإكثار من ذكر الله والمواظبة على اسباغ الوضوء.

فينبغي لكِ ايتها الأخت المؤمنة الاهتمام الشديد في أحكام الوضوء، لأن صحة الصلاة وبطلانها متوقفة على صحة وبطلان الوضوء، لذا ينبغي التريث والاتيان به على الوجه الأكمل والأتم واسباغه، فعن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم): (من توضأ فاسبغ وضوءه وصلى ركعتين، لم يحدث نفسه فيها بشيء من الدنيا خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه).

ويؤتى بالوضوء لغايات عديدة منها:

١. للكون على الطهارة، قربة الى الله تعالى

٢. لأجل الصلاة وغيرها من الاعمال العبادية: فلا تصح الصلاة الا بالطهارة كما ورد: (لا صلاة الا بطهور).

الحلقة الثالثة

فن الاتكيت

في هذا العدد سنسلط الضوء على فنون جيدة للإتكيت تستفيد منها القارئة المخلصة وفي أية مرتبة كانت سواء كانت والدة أم فتاة أو موظفة لأنها امور تخص المجتمع الاسلامي واليكِ بعض هذه الفنون.

إتكيت الضحك

قبل أن تضحكي امام الغرباء، قدمي نفسك بابتسامة صغيرة، ثم كوني بعدهاَ عادية وطبيعية.

لا تضحكي ضحكات عالية وطويلة امام غرباء تلقيهم لأول مرة.

في اللقاءات الرسمية فإن ابتسامة اللحظة الاولى تكون مطلوبة، أما عن الضحكات الحقيقية فيمكن اطلاقها في الاحاديث الشخصية الجانبية، واحذري الضحك الكثير أو اطلاق النكات.

في اللقاءات الرسمية، فإن التعليق السريع والذكي المصحوب بابتسامة، قد يخفف شيئاً من حدة الاجتماع الرسمي.

وفي الأماكن العامة، ليس هناك ما يمنع فتياتنا من الضحك الكثير، شريطة ألا يكون بأصوات عالية تزعج الآخرين.

لا تضحكي ابداً بشكل علني ساخرة من مشهد أو من شخص غريب.

في الاجواء العائلية يمكن لك أن تأخذي راحتك في الضحك، ولكن اعلمي أن الضَحك المتواصل والدائم يقتل هيبتكِ.

اتكيت الهدايا

إذا اردت أن تشعري المحيطين بك بمدى اهتمامك بهم، فقدمي لهمَ هدية بسيطة لتَكون أبلغ تعبير عما تكنه لهم.

ليس المهم أن تكون الهدية غالية الثمن، لكي تكون جذابة ومؤثرة، فمن الممكن أن تكون هدية بسيطة وتعطي صورة عن مدى تقديرنا لمن سنقدمها له.

اذا قدم اليكِ أحدهم هدية في

مناسبة ما، فقابليه بابتسامة رضا وكلمة استحسان وشكر واعجاب.

عندما تريدين شراء هدية لشخص ما، حاولي قدر المستطاع معرفة ما يحبه ذلك الشخص وما يحتاجه.

عندِ شرائك للهدية قومي بتغليفها جيداً باستخدام العلب الجميلة والاشرطة الملونة وورق الهدايا المناسب.

لإضفاء مسحة رومانسية على الهدية، يمكنك تنسيق باقة جميلة من الزهور، بحَيث تكون العلبة التي تحتوي الهدية جزءاً اساسياً من هذا التنسيق.

اخيراً...كلما كان للهدية خصوصية، كلما كان لها أثر أكبر، ولعل فرح المرأة بالورد أكثر من الهدايا الغالية يعود الى أنها عاطفية تهتز مشاعرها لشكل الورد، أما الرجل فإنه يفضل الهدايا المادية المفيدة له.

إتكيت التعامل مع المعلمة

عند قيام المعلمة بالشرح فلا تقاطعيها، بل انتظري حتى تنتهي من شرح الفقرة التي تقوم بشرحها، ثم قومي بطرح السؤال الذي يصعب عليك فهمه، أو استفسري عن أية نقطةَ في الدرس لم تكن واضحة لك.

لا تسألي بأسلوب مستفز يشعِر بأنك لا تسألين للاستفادة بل لتضييع وقتَ الحصة أو لإحراج المعلمة أمام الطالبات.

إذهبي اليها بعد الحصة إذا لم تتوفر لك فرصة الاستفسار داخل الفصل واَسأليها بطريقة مهذبة.

إذا أخطأت المعلمة في حقك، فلا تردي عليه ولكن عاتبيها بأدبً فيما بعد، واذا أحسست أنها لا تتجاوب معك فاتركيها وراجعي الاخصائية الاجَتماعية، مع البقاء على احترامها.

لا تتحدثي عن معلمتك بسوء أمام زميلاتكِ ولا تقومي بتقليدِها بحركات ساخرة.

لا بأس بإخبارها بأنك تحبينها.

لا بأس بإهدائها هديةَ مناسبة في مناسبة ما.

لا تلقي بخطئك على الآخرين حتى تبرّئي نفسكِ، بلَ كوني مسؤولة عن تصرفاتك الصحيحة أو الخاطئة.

يجب مَراعاة احساسك بالغير كما تراعينها لنفسك وتجنبي َاللامبالاة.

لا تبتغي أن تعرِيفِ الناس وتتوددي اليهم عند الحاجة فقط، وبعد أن تنقضي هذه الحاجة تتجاهلينهم.

لا تهاجمي الشخص الذي لم تريه منذ وقت طويل بوابل الاسئلة التي تستفسرين بها عن أموره الخاصة، اتركي له فرصة ليسألكِ هو ايضاً ويعرف اخبارك.

الاعتدال في الانفعالات، بحيث لا تكوني ضعيفة واهنة ولا قوية جامحة.

عدم الاكثار من كلمة (أنا).

الثبات أمام المغريات.

الشكر على ما يقدمه لكِ الآخرون.

إتكيت استقبال الصديقات

عندما يصلك صديقاتك يجب أن تستقبليهم وأنتِ بشوشة وسَعيدة.

إذا كان الوقت شتاء، تولي أنت أخذ معاطفهنّ أو ما يرتدين من حجاب وعلقيها في المكان المناسب.

تهيئة أماكن في غرفة الجلوس أو في غرفة المعيشة ليكون هناك متسع من المكان.

أحرصي على نشر مناضد صغيرة بين المقاعد.

ضعي فوق البوفيه أو فوق أية قطعة أثاث أخرى صينية مرصوصة عليها اكواب وأباريق مليئة بالعصير وقطع الحلوى الصغيرة والمشهيات الطازجة.

عندما يصل المدعوون تباعاً فعليك القيام بواجب التقديم.

أثناء التقديم راعي الوضوح في نطق اسماء المدعوين حتى لا يحدث خلط.

بعد تناول الطعام يلاحظ أن الحديث يهدأ قليلاً، ولذلك يفضل أن يغير المدعوون المكان تاركين غرفة الطعام متجهين الى غرفة الجلوس، فذلك من شأنه خلق جو جديد يقطع الصلة بجو الطعام والحديث الآخذ في الركود.

على ربة المنزل بعد ذلك تقديم القهوة والمشروبات المهضمة، فذلك يخلق حيوية بين المدعوين.

وبذلك نكون قد قدمنا لك مجموعة وافية من فنون الإتكيت للمرأة المحترمة.

إتكيت الشراء

عند الدخول الى المحل يجب القاء التحية.

إذا كان البائع مشغولاً بتلبية طلبات مشتر آخر ولا يمكنه أنِ يلبي طلباتك فعليكِ أن تنتظري قليلا حتى يأتي دَورك وَتطلبي منه بعد ذلك ما تريدين.

عند تحدثك مع البائع يجب أن تتحدثي بلهجة مَن الذوق، تاركة لهجة الأمر.

إذا كان هناكَ اشخاص آخرون في المحل فيجب ألا تتسابقي لكي يلبي لكِ طلباتك قبل الآخرين، بل عليكِ بالصبر والانتظار.

إذا دخلت المحل يجب أن تكون لديك فكرة سابقة عن الاشياء التي تريدينِ شراءها وذلك تسهيلا للبائع وتوفيراً لوقته.

إذا لم تعجبك البضاعة فاعتذري عنها ولا تذكري عَيوبها أمام الآخرين.

تجنّبي جعل البائع يصعد السلم وينزل أكثر من مرة، وكذلك أن يفتح لك عدة صناديق لتختاري مِنها ما يروَقك ثم لا تشتري منها شيئاً.

لا تَعبثي كثيراً بالبضائع بحجة أنكِ كنت تودين تكوين فكرة عنها فقط.

لَا تعتبري المحل مكان بيتكِ ولا تكثري من اللف هنا وهناك.

إذا اصطحبت طفلكِ معكِ يجب أن تمسكيه بيدك.

لا تحاولي إبداء رأيك في البضائع التي يشتريها غيركِ إلا إذا طلب منكِ ذلك.

إتكيت الذوق والشياكة

تجنبي استخدام بعض حركات الوجه أثناء الكلام مثل: مد الشفتين للأمام، تقطيب الجبين، هز الرأس للخلف، شد الفم الى أحد الجانبين، تلك الحركات وإن كانت من غير الذي تعنيها، فقد تفسر على استهانة أو ضيق أو نفور.

اسماء بنت يزيد الأنصارية

هي اسماء بنت يزيد السكن بن رافع الأنصارية الأشهلية (رض) وكنيتها (أم عامر) و (أم سلمة) الأنصارية الأشهلية، بنت عمة معاذ بن جبل، من المبايعات المجاهدات، سكنت دمشق، وروت عن النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) جملة أحاديث وقتلت بعمود خبائها يوم اليرموك تسعة من الروم.

لم تكن فصاحة اللسان وفصل الخطاب حكراً على الصحابة بل كانت الصحابيات المسلمات توجد من بينهنّ الفصيحة البليغة وهي بكامل حشمتها وهيبتها مع ما تتمتع به من اسلوب حسن ومنطق بليغ تستمدها من جرأتها الأدبية، ولا يخفى على احد أنّ الفصاحة تحتاج الى الشجاعة عند الرجال فكيف بالمرأة والحياء يملأ نفسها فيبدو على ملامحها، فكانت اسماء قد وقفت بين يدي من هو ليس برئيس دولة فحسب ولا هو زعيم قومٌ ما إنما هي تخاطب صاحب الوقار والبهاء والهيبة، والعلياء خاتم الأنبياء، ذاك هو أبو الزهراء محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

فقد جاءت أسماء خطيبة النساء كما يحلو لمؤرخيها أن ينعتوها. جاءت الى النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) وقالت له في جرأة وثبات: (إني رسول من ورائي من جماعة من نساء المسلمين)، فقد أوضحت في بداية الكلام مع خير الأنام أنها لم تأت من تلقاء نفسها ولم تسأله بسؤال شخصي يخالجها وحدها وإنما هي مبعوثة من قبل نساء المسلمين اللواتي انتخبنها لهذه المهمة فأحسنّ الاختيار، فهذه المهمة ليست بسهلة على النساء، اذ إنّ المرأة تقفُ في مجلس جل جالسيه من الرجال، بل كان يعج بالصحابة، والأجلاء.

فلذا لابد أن تشعر بالارتباك أو التوتر أو يأخذها شيء من الخوف أو التوتر لكنها أعطت درساً عملياً للنساء وهو أن لا حياء في الدين وإن يكنّ على مقدار من قوة الشخصية والثبات على ما يمليه عليها دينها من الاستفسار والتقصي والاستفتاء عن أهم المسائل الشرعية التي تهم أسرتها المسلمة، وتحثها على السؤال عن كلٍ ما يدور في نفسها وأن لا تدع مجالاً للهواجس والظنون فتأخذها بعيداً عن جادة الصواب.

ثم واصلت حديثها وقالت: (كلهنّ يقلْنَ بقولي وعلى مثل رأيي) وهنا أكدت أنّ كلامها هذا جاء بإجماع من هي تنوب عنهنّ ورأيها هذا إنما جاء نتيجة تباحث النساء وعقدهنّ لحلقات نقاشية يتداولنَ فيها أمورهنّ الدينية

على وجه الخصوص ونتيجة تعاضد أفكارهنّ أوضحت أنها لم تتفرد برأيها وقد سمعت آراءهنّ بكل صراحة وتناولت معهنّ أطراف الحديث بكل ما يهمهنّ، وها هي تصوغ كلامهنّ كسبيكةٍ مزينةٍ بالأسلوب الرفيع الدال على تمكن هذه المرأة.

ثم أردفت قائلة: (إن الله تعالى بعثكَ الى الرجال والنساء فآمنّا بك وأتبعناك) لقد عبّرت عن إيمانها من غير منّةٍ في ذلك على رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)، وأوضحت أن الايمان بالرسول وإتباعه لم يخص الله به الرجال دون النساء، ولم يميز بين الرجل والمرأة من حيث الجنس والعنصر أو القومية، فهذه النساء تؤدي الواجبات التي أوجبها الله تعالى من عبادات كما يؤديها الرجال، وتبتعد عن المحرمات التي يتجنبها الرجال، من غير زيادة أو نقصان ولا تمييز ولا تفريق في ذلك كله، وهذا يدل على أن الله تعالى قد أعطى المرأة مكاناً لم يكن لها قبل الإسلام ولم يفضل الرجل على المرأة بأن يعطيه حق الايمان به ويحرم المرأة من هذه النعمة الالهية، وهذه الرسالة السماوية التي يحمل أعباءها الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) إنما هي مرسلة من قبل الباري عزّ وجل الى البشرية عامة.

ثمّ أكملت حديثها التي جاءت من أجله مخاطبة الرسول الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم) صاحب الخلق الرفيع الذي لم يرفض الاصغاء الى كلامهنّ ولم يتعالَ عن مخاطبتهنّ كما كان ذلك أيام الجاهلية الأولى اذ يتعامل مع المرأة بكل استخفاف واحتقار، ولا يُعيرُهنّ أي اهتمام.

وقالت:- (ونحن معاشر النساء مقصورات مخدرات قواعد بيوت) أوضحت أن طبيعة النساء الفطرية التي كانت تسود في المجتمع العربي والمجتمع الاسلامي منه بالخصوص بأن تكون المرأة جالسة في بيتها بكل هيبة واحترام وهي ذات خدر فلا تواري شخصها خارج مملكتها إلا للضرورة القصوى سواء كان خروجها لأمورها الدينية أو الدنيوية.

وهذه الطبيعة التي جعلها الله تعالى في هذا الكائن اللطيف أنما هي سمة كرّمَها خالقها بها وحباها دون الرجال، فلذا وصف القرآن الكريم الحور العين في جنة الخلد بهذا الوصف الجميل قال تعالى: ﴿حُورٌ مَقْصُورَاتٌ فِي الْخِيَامِ﴾ (الرحمن/٧٢) فلو لم يكن هذا النعت حسناً لما وصف الله تعالى به جوائزه الثمينة التي إدخرها للمؤمنين، وتخدير المرأة في بيتها إنما هو رحمةً لها ورأفةً بها كي لا تتكبد مشاق الحياة خارج المنزل من الأعمال المجهدة والتي تتطلب قوة جسمانية عالية قد تعرضها الى الآلام أو الإعاقة احياناً، اذا كانت هذه الأعمال لا تتناسب مع تكوينها ونوعها البشري. لكن المرأة في الاسلام بصفتها انساناً يسمح لها بالعمل في الحقل الاجتماعي والتربوي اذا كان لها هناك حاجة في المجتمع و كان لدى المرأة استعداد للقيام بهذا النوع من العمل، وبحدود الدين والعفة، والمحافظة على الشرف والكيان. كما أن الاسلام لا يحرم المرأة من العلم والثقافة والأدب والمعرفة ولكن مع رعاية الابتعاد عن التبرج وعن كل ما يجر المرأة الى حبال الشيطان. ولا يوجد في العالم قانون أو نظام أو جهاز يحافظ على حرمة المرأة وكيانها وشرفها أكثر من محافظة الدين الاسلامي لذلك. ورغم هذا كله، إلا أن المرأة هي اللؤلؤة الجميلة الرقيقة التي لم تترك داخل البحار العميقة من دون حصن يقيها أضرار واهوال البحار وقساوة الكائنات التي تحيط ببيئتها القاسية فجعلت داخل صدفتها الحنونة عليها، فهكذا إنّ صدفة المرأة بيتها وخدرها الذي يقيها من كل ما هو مؤذٍ لها في المجتمع اذ إنّ المجتمع يحتوي على شتى الأصناف من النفوس المريضة والمتهتكة والمتربصة وأصحاب النفوس الأمارة بالسوء ومما يسبب الويلات على المرأة المسكينة ويدمر كيانها. فلقد ورد عن الامام الباقر (عليه السلام) أنه قال: (إنّ فاطمة الزهراء (عليها السلام) ضمنت لعلي البيت والعجن والخبز، وقسم البيت، وضمن لها علي (عليه السلام) ما كان خلف الباب، نقل الحطب وأن يجيء بالطعام).

ثم أكملت اسماء:- (ومواضع شهوات الرجال) لا يخفى أن النكاح من سنن الله تعالى في عباده، والمقصود منه التناسل والتكاثر تحت ظل القانون الالهي، وليس الهدف منه اشباع الغريزة الجنسية فقط بل هو في ضمنه، وإنما هو كالحصن يحفظ الانسان من فساد الخلاعة وويلات الفجور. والهدف الأسمى من النكاح هو: تأسيس بيت عائلي لتكوين جيل يربط الوالدين بتقبل المسؤوليات التي يتطلبها الجيل.

فالنسل بحاجة الى المربي والمنفق والمؤدب الى جانب حاجته الى الرضاعة والحضانة والتربية والعناية والتعلم. والتدهور الذي حصل في المجتمعات لم يحصل إلا بعد أن تقهقرت سنة الزواج بين المسلمين، وكثر العزّاب الذين لا تربطهم بالحياة البيئية والعائلية أية رابطة ولعل الحديث المروي عن الامام الصادق (عليه السلام) يشير الى ذلك حيث قال (سلام الله عليه): (من تزوج فقد احرز نصف دينه، فليتّقِ الله في الآخر).

من المشهور أن العالم آية الله العظمى الميرزا القمي (صاحب كتاب قوانين الاصول ومن المراجع البارزين وصاحب الكرامات) كان يرى في اسم زينب (عليها السلام) المقدس خصوصية ونورانية فكان يتوسل الى الله عزّ وجل باسم زينب (عليها السلام) لاستجابة الدعاء.

ومن وراء هذا الاعتقاد قصة حقيقية عن العالم المحقق المرحوم حجة الاسلام السيد علي نقي فيض الاسلام مترجم كتاب نهج البلاغة وكذلك الصحيفة السجادية والقرآن الكريم، وذكر في مقدمة هذا كتاب (خاتون دوسرا) بالفارسية ترجمة كتاب (سيدتنا المعصومة زينب الكبرى (عليها السلام) وذكر السبب الذي دعاه الى تأليف هذا الكتاب وملخصه:

يقول:كنت مبتلى بمرض شديد عجز عن معالجته الاطباء، واشتد عليّ المرض، وطلباً للشفاء غادرت مع عائلتي الى كربلاء ولكن لم احصل على نتيجة، فتوجهت الى النجف الاشرف وتوسلت بذيل عنايات أمير المؤمنين علي (عليه السلام)، ولكن لم يكن لشفائي أي أثر، وذات يوم دعاني أحد الاصدقاء وجمعاً من العلماء الى بيته، ولمّا دخلنا بيته وجلسنا قال لي أحد العلماء: إنّ والدي كان يقول دائماً اذا كانت لكم حاجة الى الله سبحانه وتعالى فتوسلوا اليه باسم زينب الكبرى (عليها السلام) ثلاث مرات وتقضى حوائجكم باذنه تعالى.

توسلت الى الله عّز وجل بمقام السيدة زينب (عليها السلام) ثلاث مرات وطلبت منها الشفاء، علاوة على ذلك نذرت لله تعالى اذا منّ عليّ بالشفاء أن أؤلف كتاباً عن حياة السيدة زينب الكبرى (عليها السلام)، وبحمد الله ومنه وبعد فترة وجيزة شُفيت من دائي ووفيت بنذري وألفت هذا الكتاب (خاتون دوسرا) وهو ترجمة لكتاب (سيدتنا المعصومة زينب الكبرى (عليها السلام).

ومن كراماتها ايضاً ما روي عن أبي اسحاق في كتاب نور العين في مشهد الحسين: روي عن زينب اخت الحسين (عليه السلام) عند هجوم القوم على الخيام أنها قالت: دخل علينا رجال وفيهم رجل ازرق العيون، فأخذ كلّ ما كان في خيمتنا التي كنّا مجتمعين فيها، الى أن قالت: فقلت له: قطع الله يديك ورجليك، واذاقك الله النار في الدنيا قبل الآخرة، قال: فما كان إلا قليل حتى ظهر المختار الثقفي طالباً بثأر الحسين (عليه السلام)، فوقع في يده ذلك الرجل-هو خولي بن يزيد الاصبحي- فقال المختار: ما فعلت بعد قتل الحسين؟ فذكر افعاله التي فعلها ودعوتها عليه، فقطع المختار يديه ورجليه واحرقه بالنار.

اضواء على نـشـاطـات

منتدى ثقافي في مضمون الصحيفة السجادية

اقام المنتدى الثقافي في التابع الى قسم الشؤون الفكرية في العتبة الحسينية الشريفة احتفالية في قاعة المكتبة وبحضور عدد من النساء المواليات.

استهلت بآية من الذكر الحكيم للحافظة (زينب بدر عبد النبي) والقت العلوية خادمة الامام الحسين (عليه السلام) محاضرة بعنوان (ذكر التوبة وطلبها) وتضمنت طلب التوبة والاستغفار واللجوء الى الله تعالى بمناجاته بالدعاء كونه المفتاح بين العبد وربه معززة المحاضرة بالشواهد والادلة واهمها (الصحيفة السجادية) للامام زين العابدين (عليه السلام) فهو منهل عذب للقلب والعقل.

اجريت القرعة عن مسابقة حول سيرة أهل البيت (عليهم السلام) ووزعت الجوائز على الفائزات العشر الاوائل.

وكذلك تم توزيع النشرات التعريفية والتثقيفية والارشادية الصادرة عن شعبة البحوث والدراسات لكافة الحاضرات.

امسية ثقافية واحتفالية مباركة زواج خاتم الانبياء من ام المؤمنين خديجة (عليها السلام)

اقامت الامسية الثقافية في قسم الشؤون الفكرية في العتبة الحسينية المقدسة احتفالا كبيراً في قاعة المكتبة.

حضر الاحتفالية عدد من النساء من مختلف المحافظات حيث القت الباحثة السيدة (فاطمة يحيى الموسوي) محاضرة بعنوان زواج الرسول الاعظم (صلى الله عليه وآله وسلم) من السيدة خديجة (عليها السلام) وتضمنته اشراقات من حياة السيدة الخالدة كونها اول شخص اسلم وآمن بالرسالة المحمدية وخففت عنه وساندته على المشركين في اصعب الظروف، ناهيك عن الاموال التي صرفتها، وقال عنها الرسول الاعظم (صلى الله عليه وآله وسلم): (ما نفعني مالٌ قط مثلما نفعني مالُ خديجة) (الامالي للطوسي).

واشارت الباحثة الى اتخاذ السيدة خديجة قدوة لكل النساء بمساندة الزوج والتخفيف عنه في كل شؤون الحياة الاجتماعية والاسرية، وأن تتحلى بصفات الاسلام من الصبر والعلم والحلم والفقه والثقافة لمتابعة شؤونها في العمل وتأكيد دورها في المجتمع.

وقد تخللت الامسية توزيع الزهور لتكون عنوان حب وخلود في القلوب المؤمنة والتبرك بمضيف الامام الحسين (عليه السلام).

السيدة الحوراء (عليها السلام) قدوة لكل امرأة

قبس من ولادة السيدة زينب (عليها السلام) ينير درب النساء

حين تقف الكلمات عاجزة عن التعبير وتخجل السطور امام الحدث الذي يطلق العنان لمشاعر الحب والعظمة والاجلال للسيدة زينب (عليها السلام)، هكذا وقف القلم عاجزاً وخجلاً امام شخصية خالدة، طالما تحدثوا وكتبوا عنها فلم يصلوا الى بحرها المعطاء وحدثنا اليوم الاغر هو ولادة السيدة الحوراء زينب (عليها السلام) فعبق الولادة الشريفة المباركة تنقل الامسية الثقافية التي اقامتها.

استهلت الامسية الثقافية بآية من الذكر الحكيم وبهذه المناسبة الجليلة القت الحاجة (ام اسعد) محاضرة بهذه الشعيرة المهمة بنشر سيرة حياة السيدة الحوراء وكان بحثها يشمل الولادة الجليلة للحوراء زينب (عليها السلام) وما فيه من انوار واشراقات وكرامات علوية.

وشاركت الدكتورة زينب علي هادي بالبحث عن (صعوبات التعلم لدى تلامذة المرحلة الابتدائية) حيث ركزت الدكتورة على الكادر التدريسي وكيفية التعامل مع التلاميذ من اجل توصيل المادة الى التلاميذ الذين يعانون صعوبة في التعلم بأسلوب سلس وبسيط.

وعن هذه الشعيرة المباركة تحدثت الانسة جنان عبد الرضا بقولها ان شعوري في هذا اليوم المبارك وهو يوم مولد السيدة زينب (عليه السلام) والتي جسدت جميع الصفات الكريمة والاخلاق السامية، فكانت اروع مثال للشرف والعفة فلا يخلو شعوري من الفرح والسرور ونحن نقيم هذه الامسية باسم السيدة زينب واسأل الله عزّ وجل أن يتقبل منا هذا الجهد المتواضع بفضله وكرمه وأن ينفعنا به (يوم لا ينفع مال ولا بنون).

واضافة السيدة ام محمد (رئيسة تحرير مجلة القوارير) حيث بدأت بقوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا﴾ (سورة الاحزاب/٣٣).

إنّ الحديث عن زينب الحوراء البطلة (عليها السلام) لا تنحصر بكلمات في سطور لان السيدة زينب (عليها السلام) هي عصارة الكمالات الروحية والانوار الالهية للخمسة اصحاب الكساء (عليهم السلام).

هذه العقيلة التي اعتمد عليها الإمام الحسين (عليه السلام) ومن اجل اهدافه وثورته اخرجها معه فلولا السيدة زينب (عليها السلام) لما كان للإمام زين العابدين (عليه السلام) حافظ ولولا السيدة زينب (عليها السلام) لما كان لثورة عاشوراء مخلّد.

وقد بلغت السيدة مبلغاً من الوعي والنضج الفكري والاستعداد العقلي. فبولادتها وحياتها ووفاتها جسدت جميع الصفات الكريمة، والاخلاق السامية، فكانت اروع مثال للشرف والعفاف والكرامة، ولكل ما تعتز به المرأة وتسمو به في دنيا الاسلام.

فالسلام عليها يوم ولدت ويوم ماتت ويوم تبعث حيّة.

وعن المشاركة الميمونة اشادت السيدة ام علي (هناء حنون) ان حضورنا اشراقة نور في رحاب الروح المتعطشة للقدوة.

والقيت في هذه الامسية قصيدة في حب الامام المهدي (عجل الله فرجه الشريف) سنذكر مقطعاً منها:

يـا ربّ عـجـلّ في ظـهـور ولـيـنـا
فـالـجـور في كـلّ الـحـضـائـر يـرتـع
فـنـفـوسـنـا اشـتـاقـت لـرؤيـة شخصه
وصـدورنـا ضـاقـت أسـىً وتـوجـعُ
ولـكَ اعـتـذاري سـيـدي إن قـصّـرّت
عـنـك الـيـراعُ فـإنّ شـخـصـكَ أوسـعُ
افـراحـكـم ممـزوجـةٌ بـدمـوعـنـا
والـلـطـفُ في كـل المـطـالـع يـطـلـعُ
اعـيـادنـا لمـآتـمُ حـقـاً تـقـلْ
لـكـنـنـا يـا سـيـدي لا نـسـطـعُ
أنْ نـحـجـبَ الانـوار حـين تشعشع
ولـرزئـكـم لـلـعـين أنْ لا تـدمـعُ
ومـن الـولادة سـيـدي فـلْـتُـعـطِـنـا
زخـمـاً نـزيـل بـه الهـمـوم ونـدفـعُ

واختتمت السيدة (وداد عبيد موسى) الاعلامية حديثها الذي يعبق من الانوار الزينبية ونتمنى لها الاستمرار في رفد المسيرة الاعلامية التوعوية والتثقيفية والاجتماعية.

اذ قالت: تظل الانوار المحمدية عبقة من خلال الاسرة التي نشرت الدر المكنون على اعتاب البشرية انهم الكنوز من ميراث علي (عليه السلام) وفاطمة (عليها السلام) وتظل الولادة النورانية في نفوس النساء ودليل الحياة الذي يرسم الخطى نحو المستقبل.

كيف تتغلب حواء على القلق

يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قاموا بها بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها انسان هذا العصر التكنلوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والاجرام السماوية.

لقد اختلف علم النفس في تعريف القلق، وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وابحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي.

ومما لا شك فيه بأن القلق يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم، وربما تعطل الاجهزة والاعضاء، مما يؤدي بالتالي الى القضاء على الطاقة الانسانية المبدعة.

والقلق يعني إصابة الشخص بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة أحياناً، أو قد تختفي وتتستر كخبرة انفعالية أحياناً أخرى، ولا تظهر الا حين تطفو أعراضها على سطح الحياة النفسية للشخص.

وبمقدورنا أن نصف القلق من الناحية الذاتية بأنه إدراك حاد بالخطر وإحساس منتشر بالرعب والتوجس والقدر المحتوم، وشعور بالتوتر يعكس الاقتراب من العتبة الفارقة لاستجابات الخوف، وإدراك للجوانب اللاإرادية لاستجابات الخوف.

والمظاهر اللاإرادية للقلق مثل زيادة سرعة النبض وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الأمراض الجسدية.

وعلماء النفس الحديثين متفقون بعد التجارب الكثيرة التي قاموا بها على عدد كبير من المصابين بمرض القلق.

وليست دراسة القلق في حد ذاتها سوى دراسة لحالات من الشعور، ولذلك فهو يتطلب أساليب نفسية اخرى تختلف عن تلك التي تتبع في دراسة نتائجه.

ومن الواضح من خلال الابحاث النفسية التي ظهرت حديثاً أن الاختلاف في تعريف القلق النفسي كمرض مستقل يبدو متعدداً بين علماء النفس، لعدم توصلهم الى الاتفاق على تعريف خاص بهذا المرض الخطير، ولكن بعضهم يذهب الى تعريف القلق على أنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية، يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص، وذلك مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة، أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس، أو الشعور بازدياد شدة نبضات القلب، أو الصداع، أو كثرة الحركة.

ويرى الدكتور عكاشة أنه ربما حاول البعض التفرقة بين الخوف والقلق مع معرفتنا التامة بأنهما عادة ما يكونان وحدة ملتصقة، ولكن شعور الفرد بالخوف عندما يجد سيارة مسرعة ناحيته في وسط الطريق يختلف تماماً عن شعوره بالخوف والقلق عندما يقابل بعض الغرباء الذين لا يستريح لصحبتهم، كذلك من الناحية الفسيولوجية فالخوف الشديد يصاحبه نقص في ضغط الدم، وضربات القلب، وارتخاء في العضلات مما يؤدي أحياناً الى حالة اغماء، أما القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم وضربات القلب، وتؤثر في العضلات مع تحفز وعدم استقرار وكثرة الحركة.

ويخلص الاختلاف السيكولوجي بين القلق والخوف في

الجدول الآتي:

	القلق	الخوف
السبب أو الموضوع	مجهول	معروف
التهدد	داخلي	خارجي
التعريف	غامض	محدد
الصراع	موجود	غير موجود
المدة	مزمنة	حادة

حواء والقلق

يعد القلق الذي يصيب حواء عند تعرضها لمواقف صعبة ظاهرة طبيعية إذا ما انتهى ذلك القلق بمجرد انتهاء ذلك الموقف.

ولكن إن تعرضت حواء للقلق بشكل مستمر لمدة ستة أشهر فأكثر، يمكن أن يصيب حواء بنوع من الاضطراب العصبي ويسميه أطباء علم النفس (الاضطراب العام الناتج عن القلق ويرمز اليه بالحروف G.A.D) كما هو وارد في مراجع الجمعية الامريكية لعلم النفس ولهذه الحالات عدد كبير من الضحايا يصل الى اكثر من ٤٠٪ من المصابات بالقلق وهي أكثر خطورة من القلق العابر لأنه يصيب حواء بالفوبيا (الخوف).

وتؤكد الجمعية الامريكية لعلم النفس أن الاضطرابات الناجمة عن القلق الشديد تعتبر أكثر الشكاوى شيوعاً في عيادات العلاج النفسي ولذلك نحذر كل حواء من القلق قبل أن يتطور ويصل بها الامر الى الاصابة بالفوبيا.

والفوبيا هي نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما لا يسبب في العادة أي خوف للإنسان السوي.

والاحصاءات الاخيرة طبقاً للمسح الشامل الذي أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية في الولايات المتحدة الامريكية تؤكد وجود حوالي ٨ ملايين امريكية مصابة بالفوبيا أو بمعنى اكثر دقة بالقلق المرتبط بالفوبيا وهو قلق مستمر لفترة زمنية طويلة.

والحقيقة التي يجب أن تعيها كل حواء أنه ليس حتماً أن يصاب الذين يعانون من هذه الاعراض بالقلق بل أن احتمال الاصابة بالقلق والفوبيا أيضاً يكون فقط لدى من يفلت الزمام منهن ويتركن القلق والاضطرابات النفسية يتحكمان في عقولهن وحياتهن.

ولكي تعرف حواء كيف يتطور القلق الى خوف غير منطقي يمكننا القول بإيجاز أن ذلك يتم بتجميع كل من القلق مع التفكير السلبي والخيال السوداوي وتكون النتيجة مضاعفة الضغط العصبي الواقع على حواء... وفي أقل من لحظة يفرز الجسم دفعات كبيرة من الادرينالين كي يستعد لاستجابة (السكر) كما يقولون والنتيجة الشعور بالخوف (الفوبيا)...

والحقيقة أن حواء التي تعاني من الخوف الناتج عن القلق قد لا تعرف حقيقة ما يحدث داخلها أو اسبابه كل ما تعرفه هو أنها تشعر بالخوف الذي يدفعها الى الاحجام عن ممارسة نشاط ما أو الذهاب الى مكان ما أو مرعوبة من شيء ما.... وهكذا وذلك اعتقاد بأنه السبب وراء ذلك الشعور هو القلق أو احساس داخلي كما تقول معظمهن.

حواء قلقة

أ-و: عندما يذهبون ابنائي الى المدرسة أشعر بالقلق واحس بأني خائفة ولا استطيع أن اواصل عملي المنزلي فقلقي هذا بدأ يسبب لي مشكلة حتى إني أتصرف أحياناً مع ابنائي بشيء من القسوة وأتمنى أن لا يذهبوا الى المدرسة!

ن-ع: لا أحد يدرك شعوري هذا عندما ارى صرصراً أمامي فإني احس بأن جميع اشلائي ترجف وأبدأ بالتقيؤ وأنظر في عيون الناس نظرة استهزاء واحياناً يضحكون ويقولون صرصر صغير الحجم يخيفكِ!

ص-م: عندما تدخل مدرسة الرياضيات فإن لوني يتغير وأصاب بالقلق وارى السماء قد تغير لونها الى الازرق الداكن وهذه ليست مبالغة فأنا لا اطيق درس الرياضيات وأشعر بالخوف الشديد من أن اواجه مُدرسة الرياضيات وأقول لها أنا لا اعرف أن أحل هذه المعادلة.

وهناك عدّة أنواع من الفوبيا التي يعاني منها البعض يمكن ايجازها في الانواع الآتية:

الفوبيا البسيطة: وهي تختص بالخوف من الحيوانات كالكلاب أو القطط أو الفئران أو بعض الحشرات كالصراصير أو البق أو ما شابه ذلك.

الفوبيا الاجتماعية: وتتمثل في الخوف من سخرية الناس أو استهزائهم ومن مظاهر الخوف من القاء الخطب أو الكلام أمام جمع من الناس أو الخوف من تناول الطعام من الاماكن العامة أو الخوف من حضور الحفلات أو ما شابه ذلك من مواقف...

الراجوفوبيا (الخوف من الاماكن المفتوحة):ومن مظاهر الخوف من أي مكان مفتوح وتفضيل مكان واحد لتقضية الوقت وهو البيت حيث الامان والهدوء.... وهو أخطر أنواع الفوبيا التي يتم علاجها تتحول الى اضطراب الهلع.

وهكذا الحال القلق قد يبدأ بسيطاً ولكنه سرعان ما يصبح مشكلة حقيقية إذا لم يتم علاجها منذ اللحظة

الاولى بالإحساس بها.... ولكن تنجح حواء في خفض حساسيتها تجاه ما يخيفها يمكنها استخدام العلاج النفسي الذاتي وتسأل نفسها الاسئلة التالية:

- هل وراء المخاوف التي تعاني منها اسباب نفسية اجتماعية؟
- هل تشعر مثلاً بأن الجميع يراقبونها إذا جلست لتناول الطعام في مكان عام وحدها (مطعم مثلاً)؟
- هل فعلاً تخشى الحديث أمام الآخرين كي لا يسخروا منها؟

فإذا كانت الاجابات بنعم فهذا يعني فعلاً أن حواء هذه واقعة فعلاً تحت تأثير إحدى التجارب القاسية التي حطمت ثقتها بنفسها....

علاج القلق بالتوبة

التوبة والرجوع الى الله هو العلاج الاكيد والفعال لتتخلص حواء من القلق الذي ينتابها نهائياً والدليل على ذلك إنه قد يكون القلق ناتجاً عن صراع داخلي ناتج عن عدم الرضا عن الافعال التي يفعلها الانسان والتي نهى الله عنها فلا مفر من ان التوبة ستكون البداية الصحيحة لعلاج ذلك والاقلاع عن هذا القلق نهائياً.

والتوبة هي الندم على ما مضى والاقلاع عنه في الحال والعزم على عدم المعاودة اليه في المستقبل وهي بذلك تعني الرجوع عن المخالفات خوفاً من عذاب الله وباب التوبة مفتوح على مصراعيه ليلاً ونهاراً لمن تاب بعد ظلمه وأصلح نفسه وأصلح سلوكه وحين يعلم الله صدق التوبة وإصلاح الانسان لنفسه وعمله فإنه يتوب عليه ويفيض عليه بعطائه ورحمته.

والتفسير العلمي لعلاج القلق عن طريق التوبة الى الله والرجوع اليه يؤكد أن التوبة كعملية نفسية تتضمن جوانب عديدة تساعد على بناء شخصية الانسان كي تصبح سوية وهذه الجوانب تفتح باب الامل للإنسان في تطهير نفسه عندما يشعر أن ذنوبه وآثامه قد حطمته واصبحت عبئاً ثقيلاً لا يستطيع أن يتحمله وينظر الى الحياة نظرة مختلفة فيها أمل وتفاؤل بعدما كانت نظرته كلها تشاؤم ومرارة وقلق وخوف من المستقبل والتوبة الى الله والرجوع اليه تحرر الإنسان من الشعور بالخوف والتوتر الدائمين لان الإنسان الذي يعاني من القلق يشعر دائماً بالتوتر الذي يعوق نجاحه في أي مجال من المجالات التي يتحرك فيها نتيجة لخوفه الشديد من الاذى الذي يصيبه لاعتقاده أنه دائماً على خطأ مع نفسه وفي علاقته بربه.

والإنسان إذا ما ارتكب المعاصي وكانت مصدر قلقه ومحاسبة نفسه فإن هذه النفس لن تطمئن وتطهر الا بالتوبة الى الله ولن تتم التوبة إذا لم

يندم الانسان ويقلع ويعزم على عدم العودة الى هذه الاخطاء والمعاصي والذنوب ولا يتم ذلك إلا بمجاهدة النفس والعودة الى الله.

وكم من تائب الى الله توبة نصوحة تغيرت سلوكياته من القلق نتيجة ارتكاب المعاصي الى طمأنينة نفسية واستقرار وأداء الواجبات المناطة اليه وعن طريق التوبة الى الله والرجوع اليه يعود التوازن الروحي الذي كان ينقصه الاحساس بالأمن النفسي والاستقرار.

أطوار الشفاء من القلق

هل الشفاء من القلق يأتي ما بين يوم وليلة... بالطبع لا، فإنه يحتاج الى سبعة أيام على الاقل تمر خلالها حواء بعدة أطوار يمكن تسميتها أطوار الشفاء.

الطور الاول في مرحلة الشفاء يسمى (الشك):

الشك أحد الأطوار الهامة في طريق الشفاء من القلق وتشعر حواء خلاله بحالة من الشك هل استطاعت التغلب على القلق فعلاً أم ما زال هذا القلق يصارعها... هل تخلصت من ذلك السجن الرهيب الذي كانت محبوسة داخله وتم إطلاق سراحها أم ما زالت تنتظر حكماً عليها... ومشاعر حواء في هذه المرحلة تبدو وكأنها تمشي في ذهول جانب منها يشعر بالارتياح وجانب آخر يفيض بالسرور من أن هناك أملاً في التحسن وقد تبدو خائفة بعض الشيء ولكنها تكون سعيدة بأن شيئاً سوف يتم في النهاية بحيث تستطيع أن تعيش حياة سوية مريحة بدون قلق أو توترات.

الطور الثاني من أطوار الشفاء من القلق وهو السيطرة:

وهذه السيطرة تعني التغلب على المخاوف المرضية تغلباً قاطعاً والسيطرة على مشاعر القلق وهذا الطور من أطوار الشفاء تشعر فيه حواء بأنها استطاعت السيطرة على القلق فعلاً.

الطور الثالث من أطوار الشفاء وهو الاستقلال بعيداً عن القلق:

وفيه تزيد حواء من اهتماماتها بنفسها وتشعر بأنها اكثر جاذبية وانها تزداد سعادة وثقة وتصبح أقل خوفاً وتعود الى حياتها موفورة الحيوية والتألق وتشعر فيها حواء بانها اصبحت اقوى واكثر كفاءة في تعاملها مع الآخرين ويمكنها ان تواجه الامور بطريقة مختلفة وتزداد تقديراتها للحياة ورغبتها في ان تعيش بصورة اقوى ويمكنها ان تشغل نفسها بأنشطة ومسؤوليات جديدة وتصير عواطفها ومشاعرها اكثر قوة... وتشعر بأنها لن تكون بعد الآن مطية لأي انسان ولم تعد تخاف اصحاب السلطان وتحس بانجذاب نحو الآخرين ويزداد تفكيرها في التعرف اليهم.... ويمكن القول بأن حواء في هذا الطور من اطوار الشفاء تشعر بالاستقلالية بعيداً عن القلق.

وتشعر وكأنها سجين أطلق سراحه تواً من سجن طويل وأنّ امامها بداية جديدة وعليها أن تستدرك كل شيء فاتها الاستمتاع به وأن تلحق بكل شيء تعتقده فاتها ويثيرها التطلع للمستقبل وتشعر بالابتهاج الغامر من التحسن في حالتها.

الطور الرابع من أطوار الشفاء من القلق هو إعادة التكيف:

وفيه تصبح حواء انسانة عادية جداً متكيفة مع البيئة من حولها ومع الآخرين دون ملاحظة أي شيء غير عادي في تصرفاتها أو سلوكياتها أو حتى انفعالاتها...

وعندما تصل حواء الى هذا الطور من أطوار الشفاء تشعر بانها استطاعت التغلب فعلاً على القلق وقهره قهراً تاماً وكاملاً.

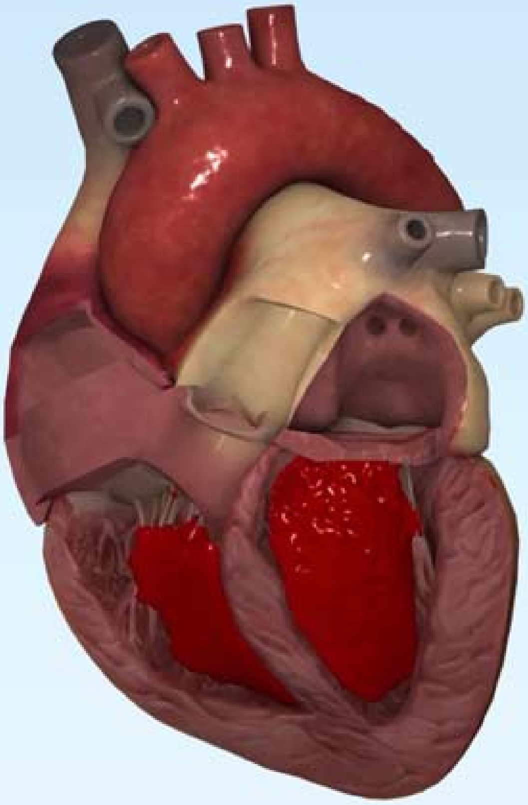
اليكِ حواء

نقول لكل حواء: واجهي الظروف التي تسبب لكِ القلق، ادخلي في تحد مع طريقة التفكير السوداوية، وإياكِ أن تقولي ماذا لو بل قولي ماذا بهم- ابدئي في البحث عن حلول ايجابية لكل مشكلة تواجهك- بدلي رفيقات القلق واتخذي لنفسكِ صديقات جدد أيدعمن شخصيتكِ بشكل ايجابي لأنكِ حقاً في حاجة لِمن يمد لكِ العون لكيَ تجزي من جديد ما كنت تخافيه من الماضي.

وجهي تفكيركِ بعيداً عن الخوف... وقاطعي التفكير السلبي نهائياً تقبلي خوفكِ وتعلمي أن تحبي ذاتكِ وأتبعي اسلوب الشفاء السلوكي وإذا راودكِ الخوف من أن ترتبكي أمام الناس وأن يقع ما يحرجكِ اكدي لنفسكِ أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة وذكري نفسكِ دوماً أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الايدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة.

وللخروج من دائرة الخوف غير المنطقي ينبغي على حواء أن تتشجع على المجازفة بالإفصاح عن مشاعرها نحو نفسها ورأيها فيما يسبب لها الخوف.... وأن تبني جسور الثقة مع نفسها وهذا هو الاساس الفعلي لعلاج ذلك النوع من القلق.

لذلك ننصحكِ يا عزيزتي للتخلص من ذلك الخوف أن تؤكّدي لنفسكِ أنكِ واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة وسوف يتحقق لكِ الهدف وتخرجين من دوامة القلق بسلام وتتشغلين على ذلك بالخوف الى غير رجعة.



﴿وَفِي الأَرضِ آيَاتٌ لِلمُوقِنِينَ. وَفِي أَنفُسِكُم أَفَلا تُبصِرُونَ﴾

قلب الانسان: أعجب وأتقن المضخات، يعمل بدون توقف منذ الاسبوع الرابع لحياة الانسان وحتى موته، وزنه لا يتجاوز ٢٥٠ غراماً وينبض بمعدل ٧٠ ضربة في الدقيقة أي مئة الف مرّة يومياً. ويضخ ٥ ليترات دم في الدقيقة، أي بمعدل مليون ونصف غالون في السنة، وهذه المضخة المعجزة توصل الدم الى شبكة من الشرايين والاوردة والاوعية الشعرية التي إذا وضعت جنباً الى جنب في خط مستقيم فإن طولها يتجاوز ستين الف ميل تقريباً!!!

جبل سيلان

بقرب مدينة اردبيل من أذربيجان، وهو من أعلى جبال الدنيا، قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) من قرأ ﴿فسبحان الله حين تمسون وحين تصبحون﴾ الى ﴿وكذلك تخرجون﴾ كتب الله له من الحسنات بعدد كل ورقة ثلج تقع على جبل سيلان، قيل: وما سيلان يا رسول الله، قال: جبل بأرمينية وأذربيجان، عليه عين من عيون الجنة وفيه قبر من قبور الأنبياء، قال ابو حامد الأندلسي على رأس هذا الجبل عين عظيمة مع غاية ارتفاعه، ماؤه أبرد من الثلج وكأنما شِيبَ أي خلط بالعسل لشدة عذوبته، وبجوف الجبل ماء يخرج من عين، يسلق البيض لحرارته، ويقصدها الناس لمصالحهم، وبحضيض هذا الجبل شجر كثير ومراع وشيء من حشيش لا يتناوله إنسان ولا حيوان إلا مات لساعته.

قال القزويني: ولقد رأيت الجبل والدواب ترعى في هذا المكان فإذا قربت من هذا الحشيش نفرت وولّت منهزمة كالمطرودة، قال وفي سفح الجبل بلدة اجتمعت بقاضيها، واسمه أبو الفرج عبد الرحمن الأردبيلي، وسألته عن حال تلك الحشيشة فقال الجن تحميها، وذكر ايضاً أنه بنى في قرية مسجداً فأحتاج الى قواعد كبار حجرية لأجل العمد، فأصبح فوجد على باب المسجد قواعد منحوتة من الصخر محكمة الصنعة كأحسن ما يكون.

اختراعات غيرت مجرى الحياة

الشوكة

ظلت الحضارة الغربية تستخدم أصابعها في الأكل حتى بداية العصور الوسطى وكانت بداية استخدام الشوكة على يد اميرة بيزنطية ولكنها فشلت في محاولتها، حيث ان الكنيسة منعت استخدام الشوكة واعتبرتها بديلاً لصنع الله وهو اليد ووصفته بالكفر.

وبعد ذلك ب٦٠٠ عام وجدت الشوكة طريقها الى حضارة فن الأكل الاوربية.

وقبل الشوكة عرف الانسان ما يشبه الشوكة ولكن بسن واحدة، وكانت تستخدم في الشواء حيث تلتقط قطعة اللحم من النار الى الفحم بدون حرق اليدين. ثم عرف الانسان الشوكة ذات سنين.

وقد أثبتت الحفريات أنّ البابليين عرفوا الشوكة. وعرفتها الأسر الراقية في بيزنطية ففي ١٠٧١م عرفتها الاميرة البيزنطية واحضرت اثنتين من الذهب من بين ما اعدته من اشياء لتجهيز بيتها، ولكنها لم تستطع إقناع العامة باستخدامها.

وقد ذكرت الشوكة لأول مرة في تأريخ ايطاليا في عام ١٠٣٢م حيث استخدمت في مونتكازينو، ولكنها كانت تستخدم في تقديم اللحم فقط.

وقد بدأ استعمال الشوكة في فرنسا تدريجياً في نهاية العصور الوسطى واستغرقت مائة عام أخرى حتى استخدمت في دول اوربية اخرى. وفي عام ١٥١٨م قال مارتين لوثر: ((يا رب انقذني من تلك الشوكة الصغيرة)) فقد كان رافضاً لاستعمالها.

وفي القرن السابع عشر تغير شكل الشوكة وأصبحت اكثر استدارة مثل الملعقة وأصبح لها ثلاثة او اربعة أسنان مما غير من استخدامها بصورة واضحة، فبعد أن كان الطعام يثبت بالسكين ويلتقط بالشوكة أصبح من الممكن الآن أن يلتقط بالشوكة فقط.

اشراقة من شمس علوية

في قرية متواضعة سميت باسم صاحبة المرقد الشريف الذي احتوى جسدها الطاهر، كانت انطلاقة مجلة القوارير الى مدينة بابل هي قرية شريفة بنت الحسن (عليهما السلام) جنوب شمال قرية الدبلة شمال ناحية القاسم وتبعد عن مركز محافظة بابل (٢٠ كم) لتنقل لنا صورة مرقد شريف لاحدى علويات اهل البيت (عليهم السلام) حيث نقلنا هذا المرقد الى عالم آخر، تضفي في نفس القادم اليها شوقاً ومحبةً وقد اخذتنا خطواتنا الى احد (قوّام) هذا المرقد العلوي الشريف، وبدأ يجيب عن اسئلتنا ونحن ندون ما يحدثنا عنه.

القوارير: هل لك ان تعرفنا بشخصكم الكريم؟ ومتى بدأ عملك هنا؟

أجاب: انا حسن حميدان وكنيتي ابو احمد، حاصل على شهادة الماجستير في علوم الحياة (البايولوجي).

وقد ورثت هذه (القوامة) عن آبائي واجدادي ولا ازال اعمل لحد الان ولي من العمر (٥٥) سنة وما أزال أواصل عملي، وشقيقتي ايضاً (نعيمة حميدان) التي تتناوب معي في خدمة الزائرات الكريمات لهذا المرقد الشريف.

القوارير: ما هو تأريخ هذا المرقد الشريف؟

أجابنا: كان سابقاً للمرقد قبة صغيرة وليس هذا البناء الموجود الآن وكان طريق الدخول اليه من الجانب الاخر قبل ١٠٠سنة (أي ليس من هذا الباب الذي يواجه الطريق العام الرابط بين الحلة والديوانية) وبجانب القبة رواق صغير وبعد مرور الزمن بدأ البناء يتطور شيئاً فشيئاً، ونحن نعتب على آبائنا لانهم لم يزودونا بالمعلومات الوافية وذلك لقلة الوعي الثقافي لديهم وعندما قمنا بترميمه، قبل ٣٠ سنة كانت هناك صخرة تشبه الرحى وجد مكتوب عليها ((بسم الله الرحمن الرحيم)) وكتابات بالخط الكوفي ولم نستطع التعرف على معاني الفاظها.

وفي زمن النظام البائد عندما عرفت السلطة بذلك المكان أخذوها من والدي الى بغداد ولم نعرف بعد ذلك ما حلّ بها؟ ولا زلنا نتمنى ان نعرف شيئاً عن مكانها.

غير انه من خلال الكرامات التي حصلت هنا تبين انه قبر لامرأة علوية طاهرة يعود نسبها الى الامام الحسن المثنى بن الحسن المجتبى (عليهما السلام)، وفي هذا المعنى تداول الناس والزوار الكثير من القصص والروايات.

القوارير: ما هي المراحل التي مرّ بها بناء المرقد؟ وكم تبلغ مساحة المرقد الشريف؟

الجواب: المراحل وصلت الى (٤ أو٥) مرات قمنا بترميمه وإعماره وكما ترون الان لا يزال المرقد في طور البناء، المساحة تبلغ (٤ او٥) دونم وقف للمرقد وقمنا ببناء هذا المرقد الشريف.

القوارير: ما هي ابرز الكرامات التي حصلت لصاحبة هذا المرقد الشريف؟

الجواب: أكيد أن كل مكان فيه نسب من أنساب أهل البيت فان أهل القرية يتبركون ويتشرفون بكراماتهم، ولكن هناك كرامة ظلت عالقة في اذهاننا ومن خلالها استدلينا على ان القبر يعود الى امرأة حيث جاءت امرأة من النساء وقد تعرضت الى مرض عضال بسبب إصابة أحد قدميها

بماكنة الحصاد فعجزت عن مراجعة الاطباء وقد شرحت لنا رؤيتها انها رأت امرأة في المنام وقد ساعدتها على النهوض من هذا المرض، وقد نذرت لله سبحانه وتعالى مبلغاً كبيراً من المال تنفقه على مرقد هذه العلوية بعد أن شافى الله قدمها ببركة هذه العلوية الطاهرة.

القوارير: وبينما نحن نتحدث مع الاخ دخل احد الرجال وهو (جبار رشك عليوي) من اهالي الناصرية وبدأ يقص علينا كرامة من كرامات المرقد الشريف قد حصلت معه وقد اشار بانه قد اصيب بانسداد بالشرايين وعانى كثيراً من الالام والأوجاع جراء هذا المرض اللعين كثيراً بهذا المرض ولكن بفضل كرامة هذه العلوية الشريفة شفيت والحمد لله.

القوارير: هل هناك توجيه ديني للنساء القادمات لزيارة المقام؟

الجواب: أتمنى ان تكون هناك توجيهات للزائرات الكريمات لان هذا المكان قرية متواضعة وهو بأمس الحاجة الى ارشادات وتوجيهات تليق بزائري اهل البيت (عليهم السلام) فيا حبذا لو بإمكانكم ان توصلوا رسالتنا هذه لمن لديه القدرة على بذل الجهد لهكذا قضايا، فمثلاً أن تأتي الينا في الاسبوع مرة إحدى الأخوات المبلغات من العتبات المقدسة لإلقاء محاضرات على الزائرات أو تزويدنا ببوسترات ونشرات أو بإصدارات دينية معينة لأنكم تعلمون نحن في قرية تفتقر الى أبسط أنواع الثقافة.

القوارير: ما أعداد الزائرات اللواتي يتوافدن لمرقد هذه العلوية المباركة؟

الجواب: في الايام العادية فان أعداد الزوار قليلة جداً أما في الزيارات المليونية مثل زيارة الاربعين مثلاً فالأمر يختلف تماماً فالأعداد تبدأ بالتزايد تدريجياً. ونحن بدورنا نقوم بتقديم الخدمات وتوفير كل ما تحتاجه الزائرات الكريمات من مستلزمات قد يحتاجها القادمون للمرقد العلوي الشريف، وتقوم بتقديم مثل هذه الخدمات شقيقتي.

القوارير: كلمة أخيرة تحب ان تقدمها وتوجهها من خلال المجلة؟

فأجابنا متفضلاً: اقدم خالص شكري للعتبة الحسينية وبالأخص قسم الشؤون الفكرية والثقافية وبخاصة مجلتكم وان قدومكم ولقاءكم بنا يزيدنا بهجة واقول ان خدمتي لهذا المكان الشريف هو شرف لنا ولأولادنا والحمد لله.

وبعد أن انتهى تحقيقنا عن هذا المزار المبارك لأحدى العلويات الطاهرات وغادرنا المكان وقلوبنا وانفاسنا قد تعطرت بطيب الحديث عن سيدتنا الجليلة، تلك الشمس العلوية الطاهرة.

صبا عبد علي خماس

زينب

أنّ كل حرف من حروف اسم زينب (عليها السلام) له معنى ورمز ومعنى:

(ز) إشارة الى أمها الزهراء (عليها السلام).

(ي) إشارة الى والدها الإمام علي (عليه السلام).

(ن) إشارة الى أخويها الحسن والحسين (عليهما السلام).

(ب) إشارة الى كلمة النبي الأمي العربي، جدّها رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم).

وعلى هذا تكون السيدة زينب (عليها السلام) عصارة الكمالات الروحانية والأنوار الالهية للخمسة اصحاب الكساء (عليهم صلوات الله وسلامه)، حتى لقبت بالصديقة الصغرى.

ولما كانت اسماء الخمسة الأطهار ذات آثار طيبة، ومن حيث أن اسم زينب (عليها السلام) التي سميت به من قبل الله تبارك وتعالى وثبوته في اللوح المحفوظ كان مجمعاً لتلك الاسماء الخمسة المباركة، على هذا يكون لاسمها الشريف أثر طيب في استجابة الدعاء ونيل الكرامات.

شعر في السيدة زينب

سلام على الحوراء ما بقي الدهر ... وما سطعت شمس وما اشرق البدر

سلام على القلب الكبير وصبره ... بيوم جرت حزناً له الادمع الحمر

جحافلٌ جاءت كربلاء بأثرها ... جحافلٌ لا يقوى على عدها حصرُ

جرى ما جرى في كربلاء وعينها ... ترى ما جرى مما يذوب له الصخر

لقد ابصرت جسم الحسين مبضعاً ... فجاءت بصبرٍ دون مفهومه الصبر

السيد رضا الهندي

وصية الامواج

كنت اسير بجانب البحر....
فلمحت امواجاً تلوح لي من بعيد....
وكأن لي موعداً معها....
فانتظرت قدومها لأعلم مغزاها....
وعندما وصلت....
جرفتني بسلاسل مياهها....
وجعلتني اغوص في اعماقها....
كانها تريد ان تبين لي امراً....
فأوصلتني لجزيرة غامضة....
لا يسكنها الا الهواء....
ولا تراها الا السماء....
ولا يجاورها الا المساء....
فأخبرتني عن قصة لها وقالت....
ان رجلاً قد غرق وانقذته الامواج وجاءت به لهذه الجزيرة....
وبقيت تراقب أحواله....
فكأنه هذا الرجل زاهد....
مؤمن ولله عابد....
وبعلمه وايمانه....

غفران صلاح الطائي

نور احتوى قلب امرأة

الاسلام دين توحيدي، فالمسلمون يعبدون الاله نفسه الذي يعبده المسيحيون واليهود ويبجلون الأنبياء أنفسهم في الديانة المسيحية واليهودية.

ودين الاسلام دين ترك للإنسان حرية الاختيار وبخاصة اذا تدبرنا في قوله تعالى: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا﴾ (الكهف/٢٩) فالقرآن يأمر المسلمين بأن يخضعوا لأوامر ونواهي القرآن الكريم والسنة الشريفة فالجميع امامه سواء كأسنان المشط.

فالإسلام يتضمن تعاليم روحية عالية. فهو دين المساواة بين البشر.

في يوم السبت المصادف ٢٠١٤/١/١١ كان للقوارير لقاء مع احدى النساء المستبصرات من الديانة النصرانية، أمرأة سويدية مسيحية اعتنقت الاسلام ليلامس النور الالهي قلبها لأن الجميع يعرف أن كل الديانات السابقة على الاسلام هي ديانات محرفة، وادركت إن للإسلام مزايا وخصائص راقية جداً ومعاني عالية لم تكن تدركها من قبل، وقد رحبت العائلة الكريمة بزيارتنا فبدأنا الحديث معها.

القوارير: ما هو اسمك عندما كنت مسيحية، وهل غيرتِ اسمكِ عندما اعتنقت الإسلام؟

الجواب: اسمي القديم (سيسيليا) فأنا لم اغير اسمي لأنه ذكرى من أمي وأبي.

القوارير: هل لكِ أن تذكري لنا قصة دخولك الإسلام؟

الجواب: كنت دائما أؤمن بالله الذي خلق كل شيء وأؤمن بوجوده الأسمى وبوسعي ان أقول اني كنت مسيحية بالاسم فقط فأنتم تعرفون التعبير السائد إن لم تكن يهودياً فلا بد ان تكون اذا مسيحيا فعندما تعرفت على السيد (محمد فاضل عواد الموسوي) وهو زوجي الان وابو اولادي فقد اعجبت بأخلاقه وصفاته وما يحمله من مواصفات نبيلة، فلذلك احببت ان اعرف عن دينه أكثر فتبين أن دينه هو دين الاسلام فمن هذه اللحظة عرفت ان دين الاسلام هو الذي اكسبه هذه الصفات.

القوارير: ما هي الفروق الجوهرية بين الديانتين المسيحية والاسلامية؟

الجواب: كثير من الطائفة المسيحية يرون ان دين المسيح هو اقرب الى دين الاسلام ولكني ارى في ديانة الاسلام اشياء جميلة جداً واعتبر ان دين الاسلام ينفرد بها عن سائر الاديان، فهو دين التسامح والرحمة، والاخلاق وهذا ما يتحلى به نبينا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

إضافة الى الصلاة فإن فيها من المعاني الكثير فهي رياضة روحية ونفسية تقربني الى الله سبحانه وتعالى وخلال شهر رمضان عندما نصوم من الفجر الى غروب الشمس أرى فيه ليس مجرد الإمتناع عن الطعام والشراب فهو يشمل تحرير العقل من الأفكار السيئة فالصيام في الإسلام يعني كل شيء، اما الحجاب فهو يُظهر المرأة ذات عقل وأنا أعلم إني أكثر من جسد إذ ان الحجاب لا يعكس اطلاقاً قمعاً او اضطهاداً وقد أصبح جزءاً مني ولا أرى فيه أي تقييد فهذه كلها فروق بين الديانتين

وما يحمله دين الاسلام من مبادئ وقيم.

القوارير: من هم الاشخاص الذين لهم الأثر في دخولك الاسلام؟

الجواب: إنّ أكثَر شخصية أثرت في نفسي وحولتني الى هذا الحال والحمد لله هو زوجي «ابو جنة» فأنا كنت أعرف السيد قبلٍ ٢٠ سنة وتعرفت على عائلته ايضا ولم أكن أجيد اللغة العربية فزوجي ساعدني على ذلك وأشياء كثيرة قد علقها في اذني منذ ان تعرفت عليه.

القوارير: انت متزوجة من رجل «سيد» أي من ذرية رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)، هل توقعت يوما ما أن يكون أبناؤك من ذرية رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)؟

الجواب: منذ طفولتي وأنا إنسانة متحفظة لم أكن ذات علاقات مع أحد من الرجال وكلما كنت احمله في ديانتي هو إني نشأت وترعرعت من أب وأم مسيحيين لذلك كان اتجاهي لهذه الديانة، أما زواجي من (السيد محمد الموسوي) هو فخر لي وأنا جداً فخورة لأن أبنائي من ذرية رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) وهذا ما يتمناه كثيرٌ من بني الإسلام.

القوارير: هل وجدتِ في الإسلام الراحة والسكينة؟

الجواب: الإسلام بالفعل هو الأكمل.... واقول إني نادرا ما تعوزني كلمات التعبير، لكني كذلك عندما تخرج تلك الكلمات لتصف ما أشعر وأفكر به حول الإسلام والقرآن الكريم وسنة حبيبنا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم).

إن الإسلام ببساطة مذهل، رائع مثل عمل فني. مفعم بالقوة والنشاط، نابض بالحياة، متألق كيف ما ظهر، ناضج.لاسحر، لاخرافة، دين باهر.

وعلى نحو مماثل تجلت أمامي حكمة الاسلام العميقة ونقائه. لما توضحت أمامي أسباب وأهداف وحدود بعض الممارسات، مثل ارتداء المرأة للحجاب، الطعام، دور المرأة وغير ذلك، فجأةً كل شيء بدأ أمامي منطقيا وما أدهشني حقاً تلك القوة الهائلة في خلق المسلم، فهو اذ يفوض أمره الى الله في كل شيء ولا يخيب ويحيا في سلام داخلي فماذا بوسعي ان اقول غير الحمد لله وسبحان الله.

القوارير: كيف تعامل أهلك معك؟

الجواب: عند اعتناقي دين الإسلام وارتدائي للحجاب فلم يكن لعائلتي أي تدخل او اعتراض على ديني الجديد بل العكس فقد احترموا فكرتي هذه.

القوارير: على ذكر الحجاب ما تقولين عندما تصادفين في بلدك محجبات؟

الجواب: الحجاب قد أصبح جزءاً مني ولا أرى فيه أي تقيّد، وخاصة إنّ عائلتي لم تعارض عند ارتدائي الحجاب بالعكس فإنهم احترموا فكرتي هذه في بلدة (السويد) كلما صادفت نساء مسلمات يرتدين الحجاب أشعر بقلبي يخفق خفقاً شديداً ويستحوذ علي احترام لامتناه.. فمنهنّ، ومن خلالهنّ كنت أحس بالإيمان جلياً وفي غمرة ذلك الاحساس الروحي، وعند ارتدائي للحجاب لم أكن أعير انتباهاً قط لإنتقادات المجتمع السويدي وأحمد الله الخالق إن هداني الى النور.

القوارير: ماذا يعني لك القرآن الكريم وهل تجدين صعوبة في قراءة القرآن كونه باللغة العربية؟

الجواب: القرآن كشف لي عن عالم جديد بأكمله من المعاني والامكانيات، شعرتُ فجأة كما لو إني أقف أمام مشهد جديد برمته... كأن سهلا منبسطاً لعالم جديد كلياً قد امتد أمامي عالم ساحر ومذهل تماماً، وما أستوقفني على الخصوص إن القرآن هو كتاب معاصر... وكل ما يتعلق به هو متألق فعلاً، وأنا لا أنكر إني لا اعرف كلمات القرآن كاملة ولكي احفظ بعض السور على ظهر الغيب لكي تساعدني في الصلاة وكذلك أحببت القرآن كثيراً وآياته الالهية العذبة لذلك احاول مع زوجي وابنائي أن أتعلم أكثر لكي يدخل الايمان قلبي أكثر.

القوارير: ما هي النشاطات التي قمت بها من اجل خدمة الإسلام؟

الجواب: طبعاً وبدون مبالغة عندما كنت بالسويد كان يطرح عليّ سؤال عن الدين الإسلامي وكنت أدخل معهم بنقاش حول هذا الدين الذي ملأ قلبي نوراً واحدثهم عن هذا الدين الأكثر من رائع، أما الان فأنا احاول أن أنشر معلومات عن دين الاسلام عبر الفيس مع عائلتي لكي يعرفوا مدى أهمية هذا الدين القيّم وما يحمله من معان سامية في مضامينه وبخاصة في مسألة التوحيد والنبوة والامامة والصوم والحج وغير ذلك ولا يشكل لي ذلك صعوبة ابداً بسبب إنني أمتلك لغتي الاصلية (اللغة السويدية).

القوارير: هل لديك امنية؟

الجواب: أحب أن اوجه كلمة الى كافة مسلمي العالم، اتمنى لو يقرأون عن الإسلام أكثر وأن يفهموا المعنى الحقيقي لدين الإسلام وأن يخرجوا من أوهام المتمردين عن هذا الدين ويعرفوا عن قضية الامام الحسين (عليه السلام) أكثر لأنه (سلام الله عليه وصلواته) معنى الشهادة والوفاء وأن تعرف جميع الديانات والطوائف الاخرى ما هو الصحيح وما هو الخطأ وكذلك أتمنى لبلدي الحالي أن ينعم بالخير ويعيش بسعادة بعيداً عن الحقد.

وهكذا انهت القوارير اللقاء مع السيدة «ام جنة» التي انعم الله عليها بدين الاسلام ونور قلبها وتعطرت انفاسها بطيب القرآن، ولنعرف من خلال ذلك النعمة الكبيرة التي انعم الله بها علينا الا وهي دين الإسلام دين الرحمة والمنطق والعقل والسلام والراحة والطمأنينة والتسليم لله تعالى والرضا والاستقرار النفسي.

المراهقة ومشكلات الحياة

بعد إجتياز مرحلة الطفولة التي لها تقسيماتها الخاصة بها، تبدأ مرحلة المراهقة فقد وصفت هذه المرحلة بالحد الفاصل مابين الطفولة والشباب، وهي مرحلة رغم قصر مدتها إلا إنها تكسب أهمية وحساسية متزايدة، حيث كان يعتقد لسنوات عديدة مضت إن مايحدث في مرحلة الرضاعة يشكل حجر الأساس لنمو الشخصية في سنوات العمر اللاحقة، وإن الكثيرمن التأثيرات التي تدركها خبرات السنوات المبكرة يتعذر إلغاؤه، ولكن والى جانب ذلك فهناك إقرار متزايد بأن التي تحدث خلال مراحل أخرى حرجة في النمو خاصة المراهقة لها أهمية موازية في التأثير على ماسيحدث في المراحل الأخرى من حياة الإنسان، فالتكيف الإيجابي في مرحلة المراهقة يرتبط إرتباطاً وثيقاً بنمو الراشد وبسلامة المجتمع عموماً، وقد أتاح هذا الإدراك والتقدير لأهمية المراهقة لمرحلة حرجة في النمو الى تطور الإهتمام بها علمياً.

تعريف المراهقة

(المراهقة) كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل (adolescere) والذي يعني النمو نحو الرشد وتعتبر المراهقة في كل المجتمعات فترة من النمو والتحول من عدم نضج الطفولة الى نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل وبهذا المعنى فإنها تعتبر بمثابة الجسر الواصل بين مرحلتي الطفولة والرشد، والذي

لابد للأفراد من عبورهِ قبل أن يكتمل نموهم ويتحملو مسؤوليات الكبار في مجتمعهم فالمراهقة تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريباً الجسدية والعقلية والحياة الإنفعالية، كما أنها فترة من الخبرات الجديدة والمسؤوليات الجديدة، والعلاقات الجديدة مع الراشدين والرفاق وعلى نحو عام فإن هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الإستقلالية عن سلطة الكبار.

الفرق بين البلوغ والمراهقة

يعتبر البلوغ بداية مرحلة المراهقة لكثرة الأحداث البيولوجية التي تؤدي الى الوصول الى جسم الراشد والى النضج الجنسي، إلا إن العالمة (هير لوك) تؤكد على أهمية عدم الخلط بين المراهقة وفترة البلوغ التي يتم فيها النضج الجنسي، فالبلوغ يعتبر فترة مشتركة حيث إن النصف الأول منه تقريباً يتداخل مع نهاية الطفولة والنصف الآخر مع الجزء المبكر من المراهقة، وبذلك فإن البلوغ يعتبر فترة من المراهقة وليس مرادفاً لها، أما المراهقة فتتضمن كل جوانب النضج وليس النضج الجسدي فقط، ويصل معظم الأطفال مرحلة البلوغ بين (١١-١٣)، سنة من العمر ويعتبر هذا الحد الأدنى للمراهقة، أما الحد الأعلى لها فهو أقل وضوحاً فالبعض يعتقد إن المراهقة تنتهي لدى إكتمال النمو الجسدي، إلا إن المؤشرات التي تؤكد عليها معظم العلماء إن المراهقة تنتهي عندما يحقق الفرد الإستقلالية المالية والإنفعالية معاً، وعندما يغير من رؤيته للأمور بحيث يستطيع التركيز على قضايا أقل صلة بالمراهقين وأكثر إرتباطاً بالراشدين.

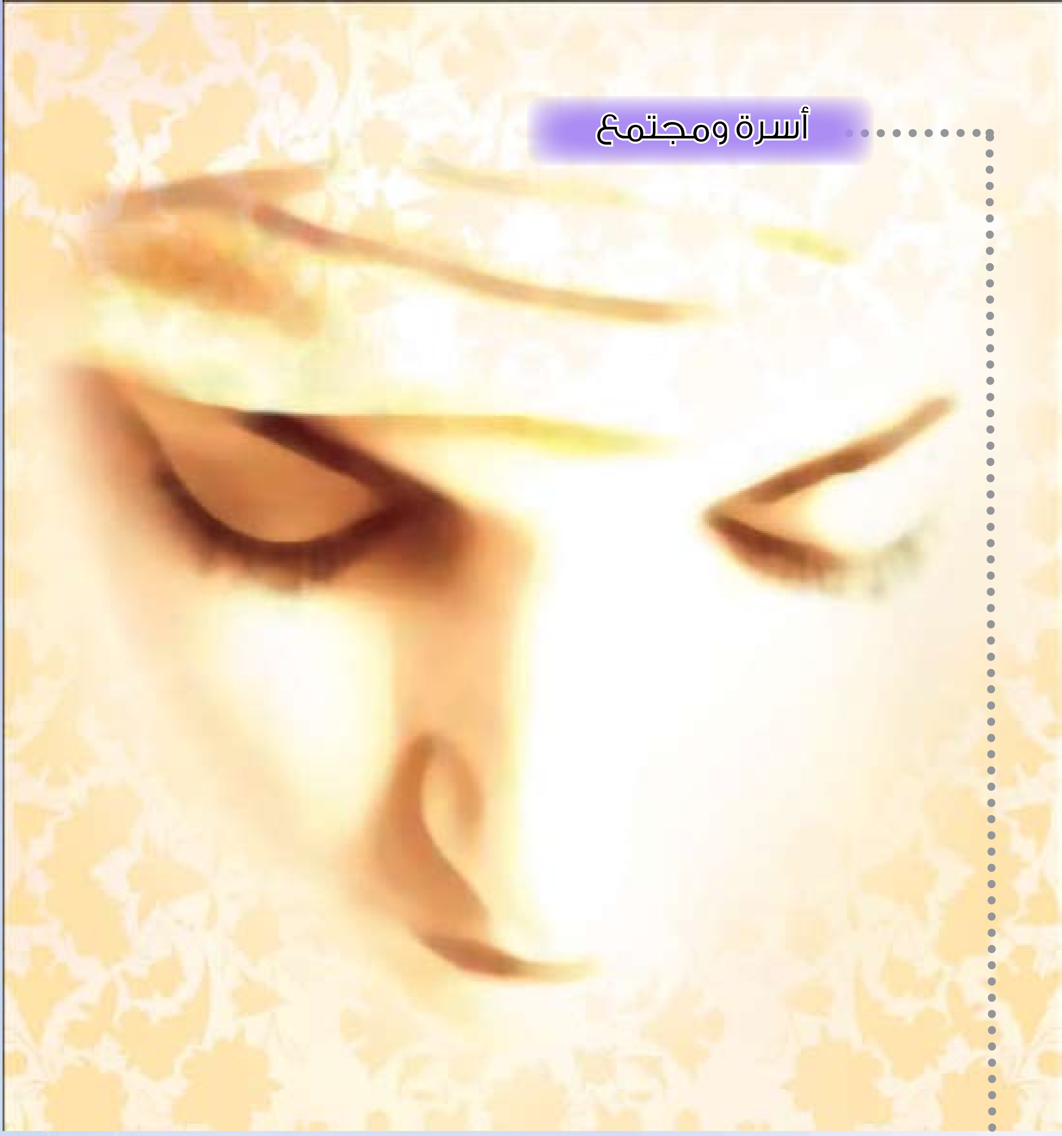
سلوكيات المراهقة

يواجه المراهق ووليّ الأمر معاً إشكاليات عديدة، فالأول تُداهمه رغبات كثيرة ومتنوعة تجعلهُ يتعامل معها بشكل قلق في كثير من الأحيان، والثاني يعاني صعوبات غير قليلة في كيفية تحليل طبيعة خصوصيات سلوك وتصرفات المراهق في سبيل ضبطها وترشيدها خصوصاً إذا كان الأخير يعاني فقراً معلوماتياً عن هذه المرحلة السنية.

كذلك إن الرغبة في التظاهر والتي تميلها الغريزة في هذه السن تدفع بالمراهقين والمراهقات أحياناً الى التفوه بعبارات غير مؤدبة أو إستهزائية، وهو الأمر الذي يستغربه أولياء الأمور والمربون ويتهمون على أساسه الأبناء بالخفة والوقاحة وقلة الأدب.

تربية المراهقات

إن أمر التربية ضروري لجميع الناس في كل عصر وتزداد هذه الضرورة في عصرنا الحاضر أكثر من ذي قبل وذلك لتعقد الحياة وشيوع حالات الإنفتاح على العالم الغربي، إضافة الى ذلك الضرورات الثقافية والإجتماعية والسياسية والإقتصادية التي تحتم إستمرارية التربية وتواصلها ومن هنا لابد أن نشير الى تربية الفتيات المراهقات وكيفية التعامل معهن وذلك لما تتسم به هذه المرحلة من حياتهن من إنفعالات وإضطرابات تستوجب أن يكون على رأسهن هادٍ وموجه يُسدد خُطاهن ويرشدهن الى السبل الصحيحة في الحياة، وذلك بتكميل وعي الفتيات وتوسيع مداركهن وخبراتهن الفكرية



والعملية للخوض في معترك الحياة الإجتماعية والإعتماد على الذات في التعامل والتفاعل مع شؤونها في المراحل اللاحقة من حياتهن ويجب إغناؤهن ثقافياً وتزويدهن بالمعلومات والخبرات الضرورية حول القضايا الإجتماعية العامة وحول المسائل التي تتصل بالحياة الزوجية وبكيفية إدارة شؤون الأسرة والقيام بواجباتها..الخ.

آراء علماء النفس بشأن المراهقة

فبحسب رأي (أوريس دولوم) إن هذه المرحلة هي من أكثر مراحل الحياةإثارة وهياجاً للغرائز، وأصعبها في الوقت ذاته حيث إنها تتميز بحصول تغيرات وتقلبات سريعة وحادة في الأحاسيس والمشاعر، الى الحد الذي تضع المراهق وولي الأمر في مواقف محرجة في بعض الأحيان.

وهناك رأي آخر لأحد العلماء إن مرحلة المراهقة هي بمثابة الجسر الفاصل بين الطفولة والنضوج التي تحصل فيها تغيرات عضوية وفسيولوجية غير قليلة، ويتعرض خلالها المراهق والمراهقة لصدمات نفسية مختلفة، وبطبيعة الحال فإن الغفلة عنها والإستهانة بها من شأنها أن تسبب للمراهق ولأسرته مشاكل جمّة، وبتعبير عالم آخر إن المراهقة حتى في أبسط أشكالها تؤدي الى تغييرات عميقة في الشخصية، قد تتسبب في إزعاجات للأشخاص البالغين الذين تربطهم علاقة بالمراهق بنحو آخر.

الوضع النفسي لدى المراهقين والمراهقات

فيما يخص الأوضاع النفسية التي يعيشها المراهقون في هذه المرحلة صعبة وغير طبيعية، وقد يتعرضون أثناء هذه المرحلة الإنتقالية الى إختلالات نفسية تؤدي الى أن يلازمهم القلق والإضطراب والخوف والإنزواء والغضب وأنسداد الشهية، وقد تستمرهذه الأعراض عند بعض المراهقين لفترة زمنية طويلة وحتى يفقدوا توازنهم الشخصي على أثرها وبأثر التغيرات العضوية التي تهزهم بقوة الى درجة يمكن معها القول إنهم يعانون خلالها من الحيرة، إنهم يبحثون عن ذاتهم في هذه الأثناء بشكل مبالغ فيه، وذلك بتمثيل وتقليد الذين يعتبروهم قدوة لهم من قبيل الأبطال والممثلين وزعماء الجماعات، وقد تؤدي هذه الحالة بالمراهقين مالم يتم ضبطها وترشيدها الى تضخيم الذات لديهم وبالتالي سلوك مسالك منحرفة ذات عواقب وخيمة.

تهتم أغلب الدراسات في الجانب الوقائي على أهمية مساعدة الآباء على إستخدام الأساليب الديمقراطية في التربية وإستخدام المدرسة لإساليب أكثر فعالية في التعليم وإن توفر المجتمعات الظروف الإجتماعية والإقتصادية للنمو السوي.

إن الشيء المفقود لدى المراهقين هو التجربة الكافية والقيادة والإرشاد وهم لايحبون النصائح والإرشاد، وإن التناقض الفكري والصراع الداخلي لدى الأبناء المراهقين يحمل الوالدين

مسؤولية ثقيلة وتجعلهم يواجهون المشاكل مع المراهقين، فمن هنا يشير الباحثون إلى خفض نسبة السلوك اللاإجتماعي وأن نستأصل المشاكل الأكاديمية المبكرة من خلال الجمع بين الدعم الأسري والتدخل في مرحلة ماقبل المدرسة.

ويمكن أن نلخص أهم الخصائص العلاجية لدى المراهقين بمايلي:

١- تدعيم الكفاءات الأكاديمية والإجتماعية والمهنية.

٢- غرس الثقة بالذات وتعزيز تقدير الذات.

٣- تشجيع العلاقات المتينة بين المراهقين والراشدين وبين الرفاق.

٤- تبني الشخصية وتغرس القيم الإيجابية.

٥- تعزز مشاعر الرعاية والإهتمام بالآخرين.

٦- ترك عامل الخوف والإرهاب وعدم إستخدام الأساليب التربوية الشديدة لأنه يعكس سلباً على نفسية المراهق.

حاجة المراهقة للمساعدة

المراهقة قد كبرت من حيث الشكل والقامة، ولكنها مازالت صغيرة لم يكتمل نموها من الناحية الفكرية والنفسية، ومازالت حاجتها للمساعدة والتوجيه باقية بنفس قوتها وليس من الصحيح تركها لوحدها دون مساعدة وتسديد إنهنّ يعانين نوعاً من العجز وعدم القدرة على التمييز بين الأشياء ويبلغ هذا العجز أحياناً درجة لايستطعن التفريق بين ماهو عاطفي وماهو فكري ومنطقي من المسائل، وهو ما يفرض التواصل معها وتقديم ما يمكن تقديمه لها من مساعدة وتوجيه وإرشاد في شؤونهن الحياتية.

قال رسول الله محمد صلى الله عليه وآله وسلم بشأن البنات» من كانت له إبنة فأدبها وأحسن أدبها، وعلمها فأحسن تعليمها فأوسع عليها من نعم الله التي أسبغ كانت له منعة وستراً من النار».

من مسؤوليات الوالدين التواصل مع الفتيات وتوجيههن أخلاقياً وفكرياً ومساعدتهن على حل مشاكلهن وكل مايرتبط بحياتهن ويحتجن فيه الى الرأي والمشورة وتقديم النصح والإرشاد، وإلا فبخلاف ذلك فإن من شأن عدم الإنفتاح عليهن وعدم الإكتراث بشؤونهن من قبل الوالدين أن يجعلهن يتخذن في حياتهن قرارات غير صائبة وذات نتائج سلبية في معظم الأحيان.

سندس عدنان كاظم

قضاء الحوائج

ان المجتمع البشري مبني على التفاعل بين افراده، فلا يمكن لأنسان أن يعيش منعزلاً بشكل كامل عن سائر البشر، وينشأ من هذا التفاعل الامور الايجابية والسلبية على حدٍ سواء.

لذا يختلف الناس وقد يتفقون، وقد يصل النزاع بينهم لحدٍّ لا يتصور من حروب وعداوات، وقد يحلّ السلم بينهم بشكل مذهل، اذا تكاتف أبناء المجتمع ورعوا مصالح بعضهم، وعمّ بينهم الاخاء.

وان الشريعة الاسلامية قدّست خدمة المؤمن للمؤمن وقضاء حاجته، ولو حاولنا استقصاء الروايات الكثيرة التي وردت في هذا الشأن لضاق بنا المقام، ألا أنه من المناسب الاشارة الى بعض المحفزّات التي اشارت اليها الروايات الشريفة، لتحريض المؤمنين على خدمة بعضهم، فعلى الصعيد الدنيوي، فالله تعالى يتكفل بحاجة من يقضي حاجة أخيه المؤمن، كما جاء في الرواية عن الامام الصادق (عليه السلام): (من كان في حاجة أخيه المؤمن المسلم، كان الله في حاجته ما كان في حاجة أخيه).

الجزاء الأخروي لقضاء حاجة المؤمن

١- الأمن يوم القيامة: من العذاب الالهي والجزاء المستحق على التقصير في اداء حق الله تعالى، ففي الرواية عن الامام الكاظم (عليه السلام): (إنّ لله عباداً في الارض يسعون في حوائج الناس، هم الآمنون يوم القيامة).

٢- الثواب: فبعد الأمن من العقاب الالهي، يزيد الله تعالى من رحمته بأنٍ يعطيٍ قاضي حوائج المؤمنين ثوابا كبيراً، ففي الرواية عن الامام الصادق (عليه السلام): (من سعى في حاجة أخيه المسلم طلب وجه الله، كتب الله عزّ وجلّ له الف الف حسنة).

احب الناس الى الله

ليس غريباً أن تصف الروايات من يسعون في قضاء حاجات الناس بأنهم أحب الناس الى الله عزّ وجلّ، لأنهم يجسدون أسمى المعاني الانسانية وأرقاها، وهو العطاء، ففي الرواية عن الامام الصادق (عليه السلام): (قال الله عزّ وجلّ: الخلق عيالي، فأحبهم اليّ الطفهم بهم، واسعاهم في حاجاتهم).

لا تؤذ ذوي الحاجة

اذا لم يرد الانسان السعي في حاجات المؤمنين، واراد تضييع الفرصة، او لم يكن قادراً على ذلك، فلا بد أن يلتفت لمسألة في غاية الاهمية، وهي أنه بمقدار ما وعد الله تعالى من الثواب على قضاء الحاجة، بمقدار ما أوعد به على اذية ذوي الحاجات، من خلال التصرفات غير المناسبة، التي قد يلجأ لها المرء، للتهرب من الحرج الذي يشعر به، ومن هذه الاعمال:

١- ترك الصد والمنع: مع القدرة على المساعدة، وكم هو مرعب ما جاء في الرواية عن عاقبة لهذا العمل، فقد روي عن الامام الصادق (عليه السلام): (أيما رجل مسلم أتاه رجل مسلم في حاجة، وهو يقدر على قضائها فمنعه إياها، عيّره الله يوم

القيامة تعييراً شديداً، وقال له: أتاك أخوك في حاجة قد جعلت قضاءها في يدك، فمنعته إياها زهداً منك في ثوابها، وعزتي لا أنظر اليك اليوم في حاجة، معذباً كنتَ أو مغفوراً لك).

٢- ترك الاحتجاب: أي التهرب كأن يقول لمن يستقبله أنه في شغل عنه ولا يقدر على لقائه، فهذا التصرف يعتبر من التصرفات التي نهت عنها الروايات الشريفة، فعن الامام الصادق (عليه السلام): (من صار الى أخيه المؤمن في حاجته أو مسلماً فحجبه، لم يزل في لعنة الله الى أن حضرته الوفاة).

وما أشد عقوبة هذا العمل في الرواية المروية عن الامام الصادق (عليه السلام): (أيما مؤمن كان بينه وبين مؤمن حجاب، ضرب الله عزّ وجلّ بينه وبين الجنة سبعين ألف سور، ما بين السور الى السور مسيرة ألف عام).

إن قضاء حوائج المؤمنين، فيه توقير لجهة الربوبية، وكأن العبد المؤمن يريد أن يقول لربه: يارب!..لأن هذا عبدك، فأنا أكرمه.. ولهذا فأن المؤمن اذا كانت له امكانية أو فرصة محدودة لخدمة المؤمنين، فأنه يقدم الاقرب فالاقرب.. وبتعبير بعضهم يقول: انظر الى القلوب، فبمقدار ما لهم عند الله تعالى من نصيب، أحسن اليهم.. فلو أن ولدي جاء يستقرضني، وهناك غريب جاء يستقرضني، وأنا امكانيتي محدودة، وهذا الغريب اقرب الى الله تعالى من ولدي، فأني اقدم حاجة الغريب على حاجة ولدي.

إن رب العالمين يحب عباده أشد الحب، فحب رب العالمين لعباده أكثر وأبعد وأعمق، بما لا يقاس من حب عباده له لأن هذا الحب للمخلوق المؤمن، صادر من اللامحدود.. بينما حب المؤمن لربه، يكون بحسبه، ومن هنا يمكن أن نقول بأن حب الله تعالى لحبيبه المصطفى (صلى الله عليه وآله وسلم)، أشد من حب المصطفى لله تعالى.

قضاء الحوائج المادية والمعنوية

إن مما يستفاد من الروايات أن إطعام الطعام، بأن تسد جوعة أخيك المؤمن، أو تسقيه شربة من الماء، من مصاديق قضاء الحوائج.. والملفت أن هناك حثاً بليغاً في هذا المجال، يترتب عليه الاجور العظيمة، ولو الإطعام بالقليل، كما ورد عن الرسول الاكرم (صلى الله عليه وآله وسلم)، أنه قال في خطبة عن فضل شهر رمضان: (اتقوا النار ولو بشق تمرة).. وقال ايضاً (صلى الله عليه وآله وسلم): (لا تردوا السائل ولو بشق تمرة).

فاذا كان الطعام المادي له هكذا من الاجر، فكيف اذا كان طعاماً معنوياً تكاملياً بأن ارشدته مثلاً الى صلاة الليل؟!.. لا بل كيف اذا كان طعاماً معنوياً، فيه قوامه، ويحدد مصيره، بأن رأيت كافراً وهديته للإسلام، أو أن رأيت مسلماً ضائعاً في اتخاذ اتجاه الفكر الصحيح، ووجهته اتجاهاً صحيحاً.

شروط قضاء الحاجة كما يحب الله تعالى

هناك الشروط الثلاثة: كتمان قضاء الحاجة، وتصغيرها، وتعجيلها.. كما ورد عن الامام علي (عليه السلام): (لا يستقيم قضاء الحوائج إلا بثلاث: باستصغارها لتعظم، وباستكتامها لتظهر، وبتعجيلها لتهنأ).

اولاً: كتمان قضاء حاجة الغير: أن من اللازم كتمان قضاء حوائج الغير، عدم التبجح والمن، والا فأنه قد يذهب الاجر!.. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُم بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ﴾ (سورة البقرة/٢٦٤).

ثانياً: تصغيرها: أي أن لا ترى أن ما قمت به أمراً معتدا به.. ولهذا فأن من صفات المؤمن، أنه ينسى احسانه لغيره، ويتذكر اساءته لغيره.

ثالثاً: تعجيلها: إن بعض الناس يماطل في قضاء الحاجة، الى درجة يجعل الشخص الموعود صاحب الحاجة، يعيش عذاباً نفسياً!.. واذا قضيت الحاجة ففرحه بقضائها، أقل بكثير من أذاه بالمماطلة!.. وكما يقال: (اليأس احدى الراحتين!).. فالإنسان إما أن يعد، فيفي بالوعد، وإما يكون صريحاً مع أخيه المؤمن، بأنه لا يمكنه قضاء حاجته، وبذلك لا يجعله يعيش حالة الانتظار.

رابعاً: قصد القربة الى الله تعالى: فبالإضافة الى هذه الشروط الثلاثة، هذا الشرط المهيمن عليها، وهو أن يقضي حاجة أخيه المؤمن، بنية أن يدخل السرور على الله ورسوله.. وبذلك يكون قضاء هذه الحاجة، واجداً لكل هذه المواصفات، التي هي مطلوبة بجميعها.

الخاتمة

ما الطف ما ورد في فضل قضاء الحاجات، واخوف ما جاء في رد السائل والمحتاج الى المساعدة، فلنسع قدر الإمكان لكي نكون من الصنف الاول، والذين باركهم الله، ووصفهم بأنهم أحب الناس اليه.

وليقف الواحد منّا مع نفسه وقفة تأمل، بين القليل من الجهد والعظيم من الاجر، وليفكر في الراحة الأبقى والأجر الاسمى، بين الراحة الزائلة بزوال الدنيا، والمال الذاهب بذهاب العمر، فأي الأمرين نختار؟

وهنا نقول للذي يتقاعس عن خدمة المؤمنين، بدعوى أنه انسان فقير، ولا وجاهة له، ولا مكانة له، نقول: أليس لك لسان؟.. أليست لكَ حكمة، .. أنتَ بإمكانك بكلمة حكيمة أن تزيح جبالاً من الهموم عن قلب أخيك المؤمن ولو أنك دعوته لعشرات المطاعم وقدمتَ له أفخر انواع الطعام فإن هذا الهم لا يرتفع ولكن أنت بكلمة أو بمزحة شرعية أذهبت عنه ما هو فيه من الهم والغم.

لمياء عباس حسين
مكتبة العتبة الحسينية المقدسة/بابل

دلالات الألوان في البلاط المزجج الإسلامي

بقلم: د. صفا لطفي / المقال العاشر

يعد اللون شيئاً مهماً في كل فن لاسيما في الفن الاسلامي عموما وفي الفن الزخرفي الاسلامي خصوصا، وينجذب المتأمل هنا في البلاط المزجج الاسلامي لشيء ربما أساس في ذلك البلاط وهو اللون الفيروزي، والمتأمل هنا لايجد نفسه الا وتوشح بشذرات روحية وجمالية في الآن ذاته.

فالفنان المسلم استطاع ان يتأقلم مع عمله الفني ومتأمليه بشكل لافت للنظر، بل ربما يستطيع ذلك المتأمل ان يتجاوز الرؤية البصرية والحسية نحو اعماقها أي حتى حدود مستوياتها التخاطرية، ثم يصبح البناء مجالا للتجلي السمعي والبصري والحدسي، وما وجود اللون الفيروزي فيها الا لإحالة المتأمل للشعور بالابدية الالهية بواسطة الانجذاب نحو المطلق.

ولعل اكبر تعبير عن التواجد هو استخدام الفنان المسلم لسطوح مربعات الخزف الفيروزي المزرق او المائل للخضرة، والذي تنتقل فيه العيون المتأملة من مربعه الى نظيراتها برهافة وتباين حساس ينتج عن تغيرات قيمة اللون وزاوية اشعة الشمس، هذا الانتقال الافقي ذو الاتجاه الواحد، الذي يناظر نظام الموسيقى العربية الافقية التي تعتمد على التقاسيم اللحنية وتستدعي معنى ترديدات المسلم لاسماء الله الحسنى وتنويعاتها، وفي مثل هذه الألاعيب البصرية تظهر حقيقة تعبدية مهمة.

مفادها أن عين البصر قد تخطئ، لذا فعلى الفنان المسلم ان يترصد حقيقة اعمق عن طريق عين البصيرة او عين القلب النورانية .

اذن فحقيقة الفنان المسلم تظهر لنا من خلال عمق شفراته ولما كان الانسان كوناً مصغراً لكون كبير فأنه

يعد ملخص ذلك الكون الواسع وانه ينطوي على حقائق مناظره لحقائق الكون ومن هنا فأن مراتب النفس والوانها مماثلة لالوان السموات السبع والارضين السبع، فهي تبدأ بالازرق لتنتهي عبر مسيرتها بالاخضر وهكذا لم تفارق استعارات الفنان المسلم هذه الحقائق فقد استعار تلك الالوان ليضمنها بلاطاته المزججة مما اعطى للفن الاسلامي جماليته الخاصة به، ثم ان بحث الفنان المسلم لم يقف عند حدود هذه الالوان فقد اجادت عبقريته بلون وسم الزخارف الاسلامية بسمة مميزة ذلك هو اللون الفيروزي الذي هو من الناحية الكمياوية والفيزياوية يتكون من مزج الازرق (بداية الالوان) مع الاخضر (منتهى الالوان).

غير ان اختيار هذا اللون لكي يشارك في عملية تشفيرية، يمثل هنا بيت القصيد، وبما ان اختيار اللون يتم على وفق ارادة الفنان، فقد كان حريّاً بنا ان نبحث عن الدوافع المؤدية لهذا الاختيار، فهل ياترى هي دوافع عقلية ام روحية ام نفسية؟

فالدوافع العقلية تخضع لتبريرات منطقية محددة مدركة، فلو سألنا العقل السؤال التالي: لماذا اللون الفيروزي؟

ربما يجيب: لانه لون منسجم مع لون السماء ويشكلان معاً وحدة مهمة، وقد تتوالد اسئلة كثيرة من هذه الاجابة، قد تصل بنا في نهاية المطاف: ان للون دلالة روحية.

ولكي نصل الى الحكم الفصل، فقد ارتأيت الركون الى المصدر الاوحد (القرآن الكريم) الذي يجود على كل باحث يحتاج الى أي نوع من انواع المعرفة.

وقد وجدت ان ثمة اشارات لالوان ودلالات مرتبطة بهذه الالوان، وهذه هي نقطة الانطلاق، فيقول الله عزوجل: ﴿وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ (الزمر، ٢٧). ويقول سبحانه وتعالى ﴿وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ﴾ (النحل, ١٣).

نحن الآن ازاء اللون الاخضر الذي ورد ذكره في القرآن الكريم باكثر من آيه وله دلالات عدة، يقول سبحانه وتعالى ﴿مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ﴾ (الرحمن، ٧٦).

وقوله عزوجل ﴿عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا﴾ (الانسان، ١٢)

وقوله سبحانه وتعالى ﴿أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ﴾ (الكهف، ٣١).

لذلك فإن اللون الاخضر مرتبط بأفضل مكان، الاوهو (الجنة)، ثم ان هذا اللون يذكرنا بحسن العاقبة وهي الخلود في النعيم موئل المتقين.

ومن هنا فإن الفنان المسلم حينما يهم بوضع تصميماته الزخرفية فهو غير مبتعد عن تلك المرجعية القرآنية، وهو حينما يضع هذا اللون امام اعين المتاملين لفنه فانه حتما يهدف الى احالة تلك الاعين الى ما انطوى عليه الخطاب القرآني من شفرات ودلالات.

وعودة الى اللون الاخضر فقد وجدت الدراسات العلمية، انه اكثر الالوان مسرة وراحة للعينين فهو وليد الاصفر والازرق (كيميائيا)، ويعد من الالوان الباردة التي تبعث في النفس راحة وسكينة والسبب في ذلك يرجع الى علاقة خفية قائمة بين الروح وهذا اللون وربما يكون هذا هو السبب في اختيار هذا اللون في المستشفيات في معظم دول العالم، إن لم نقل كلها، كملابس في معالجة مرضاهم.

شاه زنان
عليها السلام

اختلف في اسمها (عليها السلام)، فقد قيل: هي السيدة الجليلة شهربانويه بنت يزدجر بن شهريار بن كسرى ملك الفرس، ولقبها (شاه زنان) أي ملكة النساء، وهي حفيدة كسرى الملك الذي لقب بالعادل حيث قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:»ولدت في زمان الملك العادل « (اعلام التقوى ص٥)، والمراد بذلك هو عدالته في مبدئه، او عدالته النسبية.

وقال المبرد: كان اسم ام علي بن الحسين عليه السلام سلافة من ولد يزدجر معروفة النسب من خيرات النساء، وقيل اسمها (خولة) (بحار الانوار) وسماها امير المؤمنين عليه السلام ب»شاه زنان «وقيل سماها امير المؤمنين عليه السلام «مريم» وقيل «فاطمة»... وقيل اسمها «سلامة «، وقيل اسمها «برة بنت النوشجان» وقيل اسمها «غزالة».

والصحيح اسمها شهربانويه ولقبها « شاه زنان»، فقد روي في بحار الانوار: ان الامام علياً عليه السلام

قال لها ما اسمك؟ قالت: شاه زنان، فقال عليه السلام نه شاه زنان نسيت مكر دختر محمد، وهي سيدة نساء وانت شهربانويه.

أي ان سيدة النساء هي فاطمة بنت محمد صلى الله عليه وآله وسلم دون غيرها (بحار الانوار)، وقد ذكر الشيخ القمي نسبها وهو: شهربانو ابنة يزدجر بن شهريار بن برويز بن هرمز بن انوشيروان ملك العجم، وقال: ويذكر البعض (شاه زنان) اسما لها بدلا من شهربانو، كما يقول شيخنا الحر العاملي في ارجوزته:

وامه ذات العلى والمجد
شاه زنان بنت يزدجرد
وهو ابن شهريار ابن كسرى
ذو سؤدد ليس يخاف كسرى (نقلا عن منتهى الامال، ج٢,ص٩)

زواجها (عليها السلام) من الحسين (عليه السلام)

اختلف في وقت زواج الامام الحسين عليه السلام منها,فقد قيل في عهد عثمان بن عفان، وقيل في عهد عمر بن الخطاب، ولعل الامر الصحيح هو في عهد عمر لانه الاشهر والاقوى، اما في عهد عثمان فقد وقع خطا في الرواية من احد الرواة.... والروايات هي كالتالي:

• يروي العلامة المجلسي في جلاء العيون بسند معتبر عن الامام الرضا عليه السلام انه قال:قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم « ان عبد الله بن عامر لما افتتح خراسان اصاب ابنتين ليزدجر بن شهريار ملك الاعاجم، فبعث بهما الى عثمان بن عفان، فوهب احداهما للحسن والاخرى للحسين عليه السلام فماتتا نفساوين.....» (منتهى الامال، ج٢,ص٩-١٠).

• يروي الشيخ المفيد (رحمه الله): ان امير المؤمنين عليه السلام كان قد ولى حريث بن جابر جانبا من المشرق، فبعث اليه ابنتي يزدجر بن شهريار، فنحل ابنه الحسين عليه السلام شاه زنان منهما، فاولدها زين العابدين عليه السلام ونحل الاخرى محمد بن ابي بكر فولدت له القاسم (جد الامام الصادق عليه السلام لامه)، فالقاسم وزين العابدين عليه السلام ابنا خالة. (الارشاد: ص٢٥٣).

• المشهور من الروايات في عهد عمر وهي:

• نقل ابو جعفر الطبري: لما ورد سبي الفرس الى المدينة اراد عمر بن الخطاب ان يبيع النساء وان يجعل الرجال عبيدا، فقال امير المؤمنين عليه السلام: ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال «اكرموا كريم كل قوم».

فقال عمر: قد سمعته يقول: اذا اتاكم كريم قوم فاكرموه وان خالفكم.

فقال له امير المؤمنين عليه السلام: هؤلاء قوم قد القوا اليكم السلم ورغبوا في الاسلام ولا بد ان يكون لي فيهم ذرية وانا اشهد الله واشهدكم اني قد اعتقت نصيبي منهم لوجه الله.

فقال جميع بني هاشم: قد وهبنا حقنا ايضا لك.

فقال عليه السلام: اللهم اشهد اني قد اعتقت ما وهبوا لي لوجه الله.

فقال المهاجرون والانصار: قد وهبنا حقنا لك يا اخا رسول الله.

فقال عليه السلام: اللهم اشهد انهم قد وهبوا لي حقهم وقبلته واشهدك اني قد اعتقتهم لوجهك.

فقال عمر: لم نقضت علي عزمي في الاعاجم؟ وما الذي رغبك عن رأيي فيهم؟

فاعاد قول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في اكرام الكرماء.

فقال عمر: قد وهبت لله ولك يا ابا الحسن ما يخصني وسائر ما لم يوهب لك.

فقال امير المؤمنين عليه السلام: اللهم اشهد على ما قالوه وعلى عتقي اياهم.

فرغب جماعة من قريش في ان يستنكحوا النساء، فقال امير المؤمنين عليه السلام « هن لا يكرهن على ذلك ولكن يخيرن ما اخترنه عمل به ».

فاشار جماعة الى شهربانوية بنت كسرى فخيرت وخوطبت من وراء الحجاب والجمع الحضور، فقيل لها: من تختارين من خطابك وهل انت ممن تريدين بعلا؟!

فسكتت، فقال امير المؤمنين عليه السلام قد ارادت وبقي الاختيار. فقال عمر: وما علمك بارادتها البعل؟!

فقال امير المؤمنين عليه السلام: ان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم كان اذا اتته كريمة قوم لا ولي لها وقد خطبت يأمر ان يقال لها: انت راضية بالبعل؟ فان استحيت وسكتت جعل اذنها صمتها وامر ان يتزوجها، وان قالت: لا، لم يكرهها على ما تختاره.

وان شهربانويه اريت الخطاب

فأومات بيدها واختارت الحسين بن علي عليه السلام فاعيد القول عليهما في التخيير فاشارت بيدها وقالت: هذا ان كنت مخيرة، وجعلت امير المؤمنين عليه السلام وليها وتكلم حذيفة بالخطبة.

فقال امير المؤمنين عليه السلام لها: ما اسمك؟

فقالت: شاه زنان بنت كسرى.

فقال امير المؤمنين عليه السلام انت شهربانو واختك مرواريد بنت كسرى؟

قالت: اريه، (اريه كلمة فارسية: أي نعم)، (بحار الانوار,ج٤٦,ص١٧).

II- روى القطب الراوندي بسند معتبر عن الامام الباقر عليه السلام انه قال: « لما قدمت ابنة يزدجر بن شهريار آخر ملوك الفرس وخاتمهم على عمر، وادخلت المدينة استشرفت لها عذارى المدينة، واشرق المجلس بضوء وجهها، ورأت عمر (واراد ان يرى وجهها فامتنعت) فقالت:» سياه باد روز هرمز « (١)، فغضب عمر وقال شتمتني هذه العلجة، وهم بها، فقال له علي عليه السلام: ليس لك الانكار على تعلمه، فامر -عمر- ان ينادي عليها (قصد بيعها) فقال امير المؤمنين عليه السلام: لا يجوز بيع بنات الملوك وان كن كافرات، ولكن اعرض عليها ان تختار رجلا من المسلمين حتى تتزوج منه، وتحسب صداقها عليه من عطائه من بيت المال مقام الثمن.

فقال عمر: افعل، وعرض عليها ان تختار، فجالت فوضعت يدها على منكب الحسين عليه السلام، .....

فقال امير المؤمنين عليه السلام لها بالفارسية: ما اسمك يا صبية؟

قالت:جهان شاه، فقال: بل شهربانوية (أي هكذا سموك)

قالت تلك اختي، قال عليه السلام: صدقت.

الهامش

- قيل هو كلام فارسي معناه (اسود يوم هرمز) ومرادها الدعاء على ابيها هرمز اذ تؤسر ابنته وتمتد اليها الايدي، او تشكو اساءة الايام وانقلاب الزمان عليهم حتى غدوا اسارى عند امثال هذا !.

ثم التفت الى الحسين عليه السلام فقال: احتفظ بها واحسن اليها، فستلد لك خير اهل الارض في زمانه بعدك، وهي ام الاوصياء الذرية الطيبة، فولدت علي بن الحسين زين العابدين عليه السلام. (الكافي:ج١,ص٤٦٦)

لماذا اختارت الحسين (عليه السلام)

يروى انها قالت تقص قصة لها :

رأيت في النوم قبل ورود عسكر المسلمين كأنّ محمداً رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم دخل دارنا، وقعد مع الحسين عليه السلام وخطبني له وزوجني منه، فلما اصبحت كان ذلك يؤثر في قلبي، وما كان لي خاطر غير هذا، فلما كان في الليلة الثانية رأيت فاطمة بنت محمد صلى الله عليه وآله وسلم قد اتتني وعرضت علي الاسلام فاسلمت، ثم قالت: (ان الغلبة تكون للمسلمين، وانك تصلين عن قريب الى ابني الحسين سالمة لا يصيبك بسوء احد).

قالت: (وكان في حال اني خرجت الى المدينة ما مس يدي انسان). (الخرائج والجرائح,ج٢,ص٧٥١)

وهكذا فلما رأت الحسين عليه السلام عرفت فيه ذلك الذي رأته مع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في نومها، وعقد لها عليه، فاختارته زوجا.....

كراماتها

وهي من ربات البر والصلاح، والعبادة والتقى، ويكفيها فخرا انها زوجة سيد الشهداء الامام الثالث الحسين بن علي عليه السلام، وام الامام الرابع زين العابدين عليه السلام فليس اعتباطا ان تصبح هذه المرأة زوجة لامام معصوم واما لآخر، فالمؤهلات التي كانت تحملها اهلتها لان تحمل السر الالهي الذي لولاه لساخت الارض باهلها، والنور الرباني الذي اودع في الاصلاب الشامخة والارحام المطهرة، نعم انه الامام زين العابدين سلام الله عليه، وكان يقال لعلي بن الحسين عليه السلام ابن الخيرتين: فخيرة الله من العرب هاشم ومن العجم فارس.

وروي ان ابا الاسود الدؤلي قال فيه:

وان غلاما بين كسرى وهاشم
لاكرم من نيطت عليه التمائم
(الكافي)

وفاتها (عليها السلام)

قيل: ان السيدة (شاه زنان) ماتت في نفاسها، أي حين ولادتها للامام زين العابدين عليه السلام وهذا ما تؤكده اكثر الروايات، فكفلت الامام عليه السلام بعض امهات ولد ابيه، فكان يحسن اليها كما يحسن الى والدته، وكان الناس يسمونها امه.

المولود المبارك

حملت السيدة شاه زنان بالامام علي بن الحسين عليه السلام وكان مولده سنة ثمان وثلاثين من الهجرة.

عاش الامام علي بن الحسين عليه السلام مع جده امير المؤمنين عليه السلام سنتين، ومع عمه الامام الحسن عليه السلام اثنتي عشرة سنة، ومع ابيه عليه السلام ثلاثا وعشرين سنة.

وقد عاش بعد ابيه اربعا وثلاثين سنة.

وتوفي بالسم في المدينة المنورة سنة خمس وتسعين من الهجرة وله من العمر يومئذ سبع وخمسون سنة، وكانت امامته اربعا وثلاثين سنة، ودفن في البقيع مع عمه الحسن بن علي بن ابي طالب (عليه السلام).

احتراما للأُم

قيل لعلي بن الحسين عليه السلام:»انك من ابر الناس، ولا تأكل مع امك في قصعة واحدة! وهي تريد ذلك»».

فقال عليه السلام « اكره ان تسبق يدي الى ما سبقت اليه عينها فاكون عاقا ».

فكان بعد ذلك يغطي الغضارة بطبق ويدخل يده من تحت الطبق وياكل، وهي كانت مولاته التي ربته وهي من بعض امهات اولاد ابيه.

وروي عن الشيخ الصدوق (رحمه الله) في عيون اخبار الرضا عليه السلام، حدثنا الحاكم ابو علي الحسين بن احمد البيهقي، عن محمد بن يحيى الصولي، عن عون بن محمد، عن سهل بن القاسم البوشنجاني, قال: قال لي الرضا عليه السلام بخراسان: «بيننا وبينكم نسب»

قلت وما هو ايها الامير؟

قال» ان عبد الله بن عامر كريز لما فتح خراسان اصاب بنتين ليزدجر شهريار ملك الاعاجم، فبعث بهما الى عثمان، فوهب احداهما للحسن والاخرى للحسين، فماتتا عندهما نفساوين، وكانت صاحبة الحسين نفست بعلي عليه السلام فكفل عليا بعض امهات اولاد ابيه، فنشأ وهو لا يعرف اما غيرها، ثم علم انها مولاته، وكان الناس يسمونها امه، وزعموا انه زوج امه، ومعاذ الله، انما الامر على ما ذكرناه « (عيون اخبار الرضا, بحار الانوار)

فالسلام على الحسين وعلى علي بن الحسين وعلى اولاد الحسين وعلى اصحاب الحسين

سندس عدنان كاظم

الحلقة الاولى

الفيتامينات

هي مجموعة عناصر متوفرة في كيمياء الجسم كما هي متوفرة في كيمياء الطبيعة وهي عناصر لا تحتمل الاهتزاز او الخلل في توازنها كونها تتحكم بالتوازن العام للجسم وهذا ما ادركه العلماء لاحقا فإن أي خلل في احدها يعني قرع ناقوس الخطر، ونحن جميعا نحتاج الى الفيتامينات فهي تلعب دوراً هاما في تمثيل الطعام وتحويله الى عناصر يستطيع الجسم ان يستوعبها ويستفيد منها وهي قديمة قدم النبات والحيوان لكن معرفتنا بها شيء جديد.

حقيقة الفيتامينات

ان اصل الكلمة يعود الى اللفظة اللاتينية المؤلفة بدورها من لفظين اجتزئ الاول وعرف ب»فيتا» وجعل الجزء الثاني تعبيرا علميا «امين» مدلولا لمعنى مادة الازوت او النتروجين الغاز.

وقد لقيت نظرية التسمية للفيتامين بعض النقد فجاءت النتائج ان الجزء الاول ربما يكون تعبيرا عن الحياة ولكن الجزء الاخر وبحسب ما دلت الدراسات العلمية والطبية عليه ان لفظ (امين) ليس بمدلولها الكلي على مادة الازوت المذكورة، ومن هنا يمكننا القول بان الاراء العلمية اجمعت في نهاية المطاف ان هذه الفيتامينات تقسم الى نوعين:

- نوع اول يحتوي على الازوت وغاز النتروجين.
- نوع ثانٍ يفتقر الى هاتين المادتين.

وبرغم من التناقض في تثبيت معنى الكلمة الا انها لم تشكل عائقا في متابعة اكتشاف المزيد فابقى العلماء الكلمة على معناها وتفرغوا لاكتشاف ماهو اهم في جوهرها المادي ومدلولها الطبي.

كيف تستفيد من الفيتامينات فائدة كاملة

ان بين الفيتامينات ماهو سريع العطب والتخرب، اما بسبب الحرارة او مرور الزمن وغير ذلك من العوامل والاسباب لكي تحقق اكبر فائدة ممكنة من تناول مصادر الفيتامينات يجب اتباع ما يلي:

اختر الفواكه والخضروات بحيث تكون ذات الوان قوية و زاهية.

- عندما تغسل الخضروات لا تتركها مغمورة في الماء، ولا تقشرها بل اغسلها بسرعة واستخرجها من الماء بسرعة.

استفد من الاوراق الخضراء الموجودة في بعض الخضروات ولا تلقها جانبا (كالفجل والخس).

استخدم في تقطيع الخضروات والفواكه ادوات مقاومة للصدا.

لا تقطع الثمار الا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك.

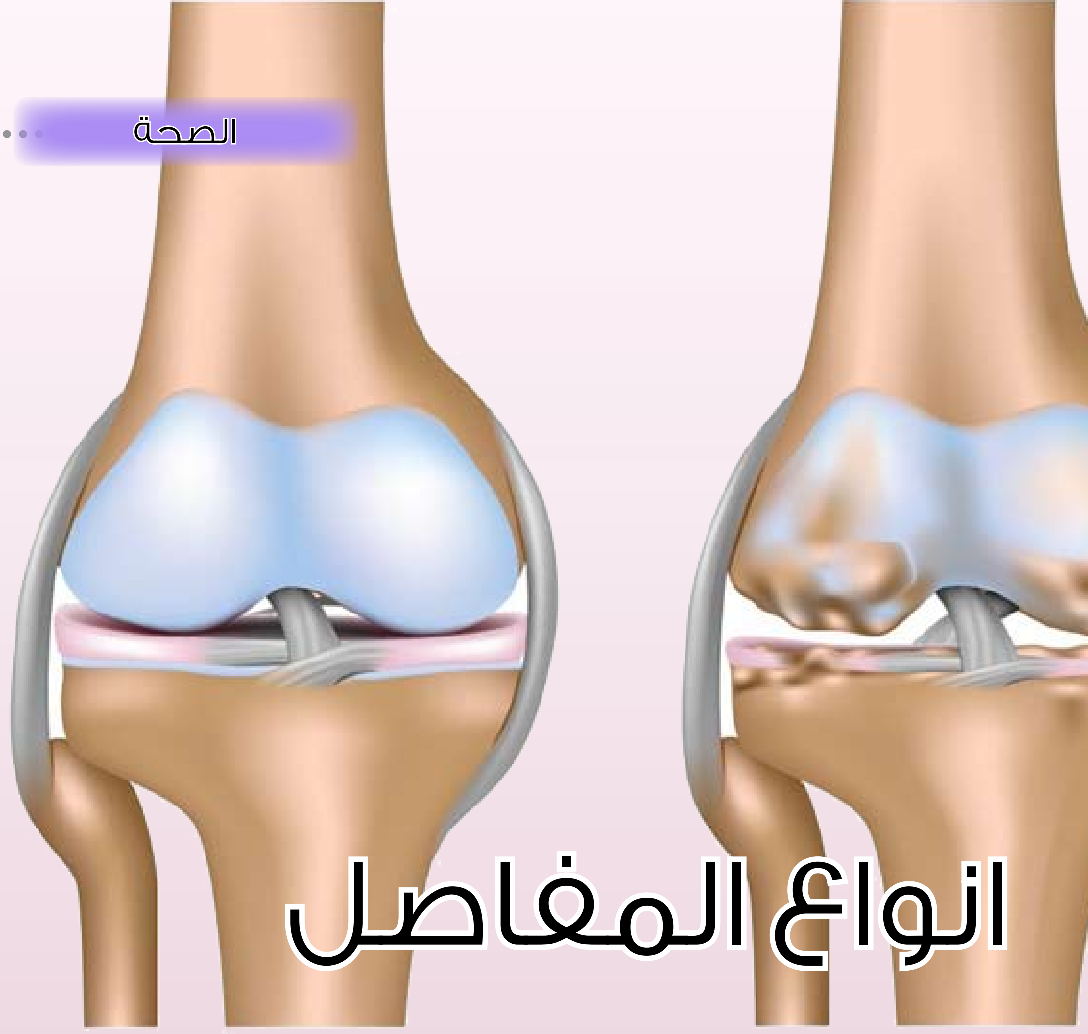
عندما تعصر الفواكه، تناول العصير فورا، ولا تعصرها لوقت سابق لموعد استهلاكه.

ضع الثمار في مكان بارد، لان البرودة تمنع فيتامين (د) من التاكسد.

ان استعمال طنجرة البخار (البريستو) في الطبخ من شانه ان يحفظ لك الفيتامينات والاملاح المعدنية التي تذوب عادة في الماء، كما ان الطبخ بالبخار لا يحتاج الى وقت طويل كما هو الشان في طريقة الطبخ العادية وهذا من شانه ان يقي العناصر المغذية من التخرب، لان هذه العناصر تفسد كلما طالت مدة الطبخ.

ان الفواكه والخضروات التي مضى وقت طويل على نضجها تفقد من فيتاميناتها نسبة تصل الى ٢٠او٣٠٪ في الفيتامين (Cاو A).

احفظ الفواكه والخضروات في مكان رطب ومظلم لان الجفاف والنور يفقدانها بعض فيتاميناتها.



انواع المفاصل

المفاصل عديمة الحركة

وتشمل المفاصل الليفية والمفاصل الغضروفية الاولية

١- المفاصل الليفية: وهذا النوع من المفاصل لا يوجد له تجويف بين العظام ولكن توجد الياف او نسيج ليفي مثل المفصل العقبي الظوى السفلى.

٢- المفاصل الغضروفية الاولية: وهي ايضاً لا تجويف لها ويربطها صفيحة غضروفية وهي توجد بين اجزاء العظم الواحد وايضاً بين عظام الجمجمة وايضاً مفاصل قاع الجمجمة.

المفاصل محدودة الحركة

وهي تعرف بالمفاصل الغضروفية الثانوية او الغضروفية الليفية، وفيها تتصل العظام المتصلة مع بعضها بواسطة قرص ليفي غضروفي واربطة خارجية ويوجد هذا النوع في الجسم على امتداد الخط المتوسط ويمثله المفصل بين يد الفص وجسمه ومفاصل الارتفاق العاني والمفاصل بين اجسام الفقرات.

المفاصل واسعة الحركة

وتعرف بالمفاصل الزلالية وتمتاز بحركتها الواسعة المدى وتمثلها مفاصل الطرفين العلوي والسفلي وهي تمتاز بالآتي:

١- وجود التجاويف.

٢- نهايتا عظام (اي بداية عظم ونهاية عظم آخر).

٣- يبطن المنطقة الليفية غشاء مفصلي يعرف بالغشاء السيوي في يفرز سائل السيوي في (الزلالي) الذي يعمل على سهولة الحركة.

٤- يغطي الاسطح المفصلية طبقة من الغضروف المفصلي.

٥- تتلاءم الاسطح المفصلية مع بعضها من حيث الشكل واحياناً يوجد قرص غضروفي داخل المفصل للمحافظة على هذا التلاؤم اثناء الحركة.

٦- احياناً تحوي المفاصل على اربطة تزيد من قوة المفاصل بالاضافة الى الاقراص الغضروفية المذكورة، وتتقسم المفاصل الزلالية من حيث عدد المحاور التي تحدث عندها الحركة الى مفاصل متعددة المفاصل ذات محور واحد، والمحاور تكون:

اما محوراً مستعرضاً تحدث حوله حركتا القبض والبسط، واما محوراً امامياً خلفياً تحدث حوله حركتا الابعاد والتقرب، واما محوراً طولياً تحدث حوله حركة التدوير.

ويوجد حول بعض المفاصل كيس زلالي صغير، يعمل كوسادة تمنع الاحتكاك بين العظام والعضلات المجاورة او بين العظم والجلد المغطى لها وبعضها تتصل بالتجويف المفصلي، ولعلك فهمت عزيزي القارئ وعزيزتي القارئة من قراءتك لأنواع المفاصل وانها متعددة الوجود في الجسم والشكل والحركة، وعلى هذا فإن اصاباتها ايضاً ستكون متعددة وايضاً اسبابها متعددة وطرق علاجها ايضاً ستكون متعددة وهذا ما ستتعرف عليه في الابواب القادمة.

السعادة رحلة وليست محطة

أليست السعادة محطة بحيث اذا وصلت أنت اليها

ستكونين فيها سعيدة الى الابد...

بل السعادة رحلة

عزيزتي اليس هنالك وقت محدّد، او عمر محدّد، او مكان محدّد، او حتى سبب محدّد للسعادة.. فلا تنتظريها في اهداف محدّدة، بل ارحلي معها من مكان لمكان، ومن زمان لآخر.

فانت بامكانك ان تكوني سعيدة في كل الاوقات، وفي كل الحالات، وفي كل الاماكن ان كل شيء مهما كان حقيراً، اذا منحك الشعور بالسعادة فهو سبب كبير لها.

كذلك الامر بالنسبة الى المكان، فلربّ غرفة صغيرة في بيت ريفي، تمنحك من السعادة أكثر مما يمنحك اياهاَ قصر منيف على ضفاف البحر.

تعلّم من الاطفال، فهم يسعدون بأمور صغيرة تعتبرها نحن الكبار (تافهة)، ولكنهم يعتبرونها كبيرة بمقدار ما تمنحهم من الشعور بالسعادة.

لقد كنا في ايام الطفولة لا نملّ السعي والحركة لتحقيق اهدافنا وكنّا نعتقد أننا إذا وصلنا الى غايات فسوف نجد من كلّ الارتياح ولكننا كنا نصاب ببعض الخيبة بعد وصولنا، فكنا فوراً نبحث عن اهداف اخرى، ونبحث عن تحقيقها، ونعود من جديد الى الحركة والنشاط كنا نقفز من هدف الى آخر، والسعادة التي كنا نشعر بها كانت في الرحلة للوصول الى الاهداف، وليس في بلوغها، فكان كل هدف نصل اليه يشبه منزلاً صغيراً نرتاح فيه بشكل مؤقت لكي نواصل الرحلة منه الى غيره.

ان السعادة- حسب تعبير احدهم- مثل (الكرة) نجري خلفها حين تتدحرج، ونركلها بأقدامنا حينما تقف، فلا تكتمل السعادة لإنسان إلا اذا توفرت له ثلاثة اشياء:

شيء يعمله، وشيء يحبه، وشيء يطمح اليه...

ومع فقدانه لأي واحد منها يفقد السعادة.

إن السعادة تكمن فيما تبحث عنه، وليس فيما تحصلين عليه، فهي تلك اللذّة التي تريد الحصول عليها، اما التي نلتها وقضيت منها وطرك فقد انتهى أمرها فالسعادة هي من الشوق نحو تحقيق ما تصبو اليه النفس، أكثر مما هي في الحصول عليه.

يقول احد الشعراء:

وما السعادة في الدنيا سوى أمل
يرجى فإن صار جسماً مله البشر
كالنهر يركض نحو السهل مكتدحاً
حتى اذا جاءه يبطئ ويعتكرُ
لم يسعد الناس الا في تشوقهم
الى المنيع فإن صاروا به فتروا

انتبهي عزيزتي الى هذه النقاط في السعادة:

- الانسجام في الحياة يعبر عن نفسه في السعادة الداخلية والشكر العميق الذي يحسه الانسان.
- السعادة لا تحتاج الى مناسبة، وإلا فهي سعادة موهومة.
- الحياة كلها يمكن ان تصبح سعادة.
- التأمل هو سعادة داخلية، وهي حالة بحتة للقلب.
- الحياة هي لعبة ينبغي لها ان تصل بنا الى السعادة.
- السير في طريق السعادة يعني السير في طريق القلب، وأن تعيش الحياة كما هو المقصود منها.
- بذل الجهد العسير وملاقاة المشاق إشارة الى أنك فوق الطريق الخطأ.

المرأة مع العمل

كل عمل مجيد وعظيم اساسه امرأة.
المرأة مثل بعض الساعات لا تعمل الا بالهز.
المرأة الجادة تعمل من أجل المستقبل وتنسى الحاضر والماضي.
العمل يضعف من رقة المرأة.

الأيام الخمسة

يوم مفقود ويوم مشهود ويوم مورود ويوم موعود ويوم ممدود.
فالمفقود: أمسك الذي فاتك مع ما فرطت فيه.
والمشهود: يومك الذي أنت فيه فتزود فيه من الطاعات.
والمورود: هو غدك لا تدري هل هو من أيامك ام لا.
والموعود: هو آخر أيامك من أيام الدنيا فاجعله نصب عينيك.
والممدود: هو آخرتك وهو يوم لا انقضاء له فاهتم له غاية اهتمامك فإنه إما نعيم دائم او عذاب مخلّد.

طرفة

مرّ بهلول بقوم وهم تحت شجرة عالية مستظلين بها فقال بعضهم تعالوا بنا نسخر من بهلول، فقال احدهم: يا بهلول أتصعد هذه الشجرة وتأخذ من الدراهم عشرة، فقال: نعم فأعطوه الدراهم فصرها في كمه، ثم قال: إتوني بسلم فقالوا له: لم يكن السلم في شرطنا، فقال: كان في شرطي دون شرطكم وأخذ الدراهم ومضى.

حكمة: (الدنيا قنطرة فاعبروها ولا تعمروها) (المسيح)
حكمة حواء: (من قلب المرأة الحساس تنبثق سعادة البشر) (جبران خليل جبران)

أسئلة العدد ١٤

س١/ ما هي السورة القرآنية التي تشفع لمن قرأها؟
س٢/ ما هي السورة التي نزلت بكاملها؟
س٣/ ما هي السورة التي تسمى سنام القرآن؟
س٤/ ما هي السورة التي حث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم النساء على تعلمها؟
س٥/ ما أعظم سورة في القرآن؟

الأجوبة:

١ –
٢ –
٣ –
٤ –
٥ –

الاسم الثلاثي واللقب:

المحافظة:

موبايل:

تسلم الاجابات الى مجلة القوارير في قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الحسينية المقدسة وللفائزين الخمسة الأوائل التبرك بوجبة طعام في مضيف أبي عبد الله الحسين عليه السلام.

اجوبة العدد ١٣

ج١. عبد الله ابن الحر الجعفي اول زائر للإمام.
ج٢ . صفيراء زوجة موسى عليه السلام.
ج٣ . فضة خادمة السيدة الزهراء عليها السلام.
ج٤. أم موسى عليها السلام.
ج٥. بلقيس ملكة سبأ في زمن النبي سليمان عليه السلام.

التمر الصيحاني

عن سلمان وابي ذر قالا: مررنا ذات يوم من الأيام مع سيدنا ومولانا رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) ومعه أمير المؤمنين (عليه السلام) فلما دخلنا بالحدائق والنخل فصاحت نخلة بنخلة هذا موسى وهذا هارون فقالت: أخرى بأخرى هذا محمد وهذا علي فقالت: نخلة بنخلة هذا النبي وهذا الوصي، فقال: النبي (صلى الله عليه وآله وسلم) ما نسمي هذا النخل؟ فقالوا: الله ورسوله اعلم، فقال (صلى الله عليه وآله وسلم): نسميه الصيحاني لأنهن صحن بفضلي وفضلك يا علي. (مائة منقبة)

اسماء السماوات السبع

سُئل أبا الحسن أمير المؤمنين (عليه السلام) عن الوان السموات السبع وأسمائها فقال: اسم السماء الدنيا رفيع وهي من ماء ودخان، واسم السماء الثانية قيدوم وهي على لون النحاس، و السماء الثالثة اسمها الماروم وهي على لون الشَّبَه (النحاس الاصفر)، والسماء الرابعة اسمها ارفلون وهي على لون الفضة، والسماء الخامسة اسمها هيعون وهي على لون الذهب، والسماء السادسة اسمها عروس وهي ياقوتة خضراء، والسماء السابعة اسمها كجما وهي درّة بيضاء. وسُئل (عليه السلام): لم سميت السماء سماءً قال: لأنها وسم الماء يعني معدن الماء.

مكتوب على حائط كنيسة بالروم

عن ابن اليمان عن إمام لبني سليم عن اشياخٍ له قالوا: غزونا بلاد الروم، فوجدنا كنيسة من كنائسها مكتوباً:

أيرجو معشر قتلوا حسيناً شفاعة جدّه يوم الحساب

فقلنا للروم متى كتب هذا في كنيستكم؟ فقالوا: قبل أن يبعث نبيكم بثلاثمائة عام. (بشارة المصطفى/ص١٥٤)

نملة عرجاء تدعو

خرج سليمان معه الجن والانس يستسقي، فمر بنملة عرجاء ناشرة جناحها رافعة أيديها وهي تقول: اللهم إنا خلق من خلقك لا غناء بنا عن رزقك، فلا تؤاخذنا بذنوب بني آدم واسقنا، فقال سليمان (عليه السلام) لمن كان معه: ارجعوا فقد شفع فيكم غيركم. (قصص الانبياء للجزائري).

قالوا قديماً

المال يستطيع أن يشتري سريراً، لكنهُ لايستطيع أن يشتري النوم.
ويستطيع المال أن يشتري الكُتب لكنهُ لايشتري العقول.
ويستطيع المال أن يشتري الطعام، لكنهُ لايشتري الشهية.
ويستطيع المال أن يشتري الحُلي، لكنه لايشتري الجمال.
ويستطيع أن يشتري الدواء، لكنه لايشتري الصحة.
ويستطيع أن يشتري الترف، لكنه لايشتري التهذيب.
ويستطيع المال أن يشتري التسلية، لكنه لايشتري السعادة.
(إنه إله زائف لهُ شهرة عظيمة)

ألقاب ومعانٍ

تُماضر:إسم إمرأة وهو إسم الخنساء بنت عمرو الشريد السليمية الشاعرة المشهورة بمراثيها لأخيها.
حَذام:إسم إمرأة من العرب وهي:زرقاء اليمامة.
جُهينة:قبيلة عربية من قضاعة ومن أمثالهم (وعند جهينة الخبر اليقين).
السَلفتان:لقب يطلق على زوجتي الأخوين.

الفرقد:إسم لنجمين من نجوم الدب الأصغر وهما فرقدان.
الغرقد:شجر شائك في الحجاز وواحدته (غرقدة).
المسجد:الذهب.
الضيغم:الأسد واسع الشدق جمع (ضياغم وضياغمة).
الشمروخ:العنقود الذي عليه عنب.

أسماء وصفات

الجموم:صفة أو إسم يقال للفرس كثير الجري.
الحريش:حيوان زاحف صغير كثير الأرجل.
الرشأ:ولد الظبية إذا قوي ومشى مع أمه وجمعهُ (أرشاء).
الجِماد:الناقة البطيئة التي لالبن لها.
السرحان: الذئب والأسد جمعهُ: سراحين وذئب السرحان:الفجر الكاذب.

ثُنائيات

❖الأصفران:الذهب والزعفران يقال«أهلك الناس الأصفران».
❖الأسودان:التمروالماءويقال«مالنا طعام إلا الأسودان».
❖الأصغران:القلب واللسان فيقال«المرء بأصغريه قلبِهِ ولسانِه».
❖الخافقان:المشرق والمَغرب فيقال«حكم الخافقين، ودان له الخافقان».
❖الأمران:الفقر والهرم: فيقال «وذاق الأمرين»

هل انت سعيدة بحياتك؟

أ- أي الوظائف تختارين من بين الوظائف الأتية:

١- مهمة صعبة فيها امتحان لقدراتك، بحيث إنك إذا وفقتِ فيها حصلتِ على ترقية الى وظيفة ادارية كبرى.

٢- وظيفة يمكنك أن تبرزي فيها لأنها مناسبة تماماً لقدراتكِ ومواهبك.

٣- وظيفة متواضعة تقضي منك العمل مع شخصية مهمة في مركز رفيع.

ب- هل تحبين اسداء المعروف الى الآخرين؟

١. نعم، قلما أرفض إذا سئلت.

٢. نعم، إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية لشخص ما.

٣. كلا، لا أحب ذلك، ولكن أسدي الجميل إذا شعرت بأنني مدين به للشخص المعني، أو إذا كان هناك سبب ملزم.

ج- أي من الاوصاف الاتية يطابق طريقتك العادية في النوم؟

١- النوم العميق، مع بعض الازعاج بسبب الاغراق في النوم.

٢- النوم الخفيف، مع سهولة التيقظ.

٣- النوم السليم، مع بعض الصعوبة للإغراق في النوم.

ح- هل تشعرين أحياناً بأنك في حاجة الى أن تكوني منفردة بنفسكِ؟

١- بكل تأكيد، فإن أهنأ أوقاتي وأطيبها للإبداع هو عندما أكون وحدي.

٢- كلا، فأنا أحب أن اجالس الناس الآخرين.

٣- كلا، فإني أتحمل الوحدة عندما أكون بمفردي، لكنني لا أشعر بحاجتي اليها.

خ- ما هو مدى اهتمامك بالمحافظة على الترتيب والنظافة حولكِ؟

١- ذلك أمر شديد الأهمية، في امكاني أن أتحمل الإهمال من الآخرين، ولكن لا أسمح به لنفسي.

٢- ذلك أمر مهم، ولكم أود أن أكون أكثر نظافة وترتيباً.

٣- ذلك أمر له اهمية، وأنا أميل الى الترتيب، ولست أحب القذارة أو الفوضى.

٤- لا اهمية لذلك، أفضل أن

أكون في بيت ينقصه الترتيب ويأخذ سكانه الأمور مأخذاً سهلاً، على أن أكون في بيت منظم يتصف سكانه بالتزمت والصرامة.

د- من هو الشخص الذي تستبعدين أن ترغبي في صداقته؟
١- الأناني المعتد بنفسه الذي يقلد من يعتبرهم أرقى منه.
٢- المتجبر على من هم أضعف منه ولا يقوون على رد عدوانه.
٣- الرجل الفج، الفظ، غير المهذب.

ذ- كم مرة في الاشهر الستة الماضية تغيبتِ عن العمل بسبب المرض؟
١- لم يحدث ذلك اطلاق.
٢- مرة واحدة.
٣- مرتين أو أكثر.

ر- إذا طرأ حادث مؤسف لشخص عزيز عليكِ، كأن يتوفى صديق له تربطك به علاقة حميمة، فماذا يكون موقفكِ؟
١- أحاول أن أواسيه وأبدد حزنه.
٢- أشاطره الأسى، فأتألم معه حينما يتألم.
٣- أبدي له اسفي لمصابه، لكنني أستمر في معاملتي له كما ألفت في الاحوال العادية.

ز- الى أي حد أنتِ حريصة على دقة المواعيد؟
١- أني حريصة على ذلك الى أقصى حد، وعندي احساس قوي بالوقت.
٢- أخالف المواعيد الى حد بعيد، وحتى إذا قصدت مكان الموعد المضروب في وقت مبكر، فإنني لا أصل أبداً في الموعد المحدد.
٣- يختلف الأمر من حال الى آخر، فأنا أحافظ على المواعيد في بعض الأمور، وأتأخر عنها في أمور أخرى.
٤- إنني أحافظ عادة على المواعيد، فأصل الى المكان المعين في الوقت المحدد.

س- الى أي مدى يستمر جفاؤكِ للشخص الذي أساء اليكِ؟
١- لفترة طويلة، فلست أغفر الإساءة على الاطلاق.
٢- لستُ ممن يحنقون على الآخرين، لأن الحنق ليس سوى وليد عقل مضطرب.
٣- ليس لفترة طويلة، لكنني عرضة للحزن، وإنما يندر أن أحتفظ بضغينة.
٤- لا يطول غضبي لكنني أقرر عادة أن أتجنب الشخص المعني وأقاطعه.

ش- افترضي أنكِ ورثتِ مبلغاً كبيراً من المال، فماذا سيكون شعوركِ حينئذ؟
١- شعور بالبهجة الكاملة.
٢- أتوقع المشكلات، وإن كنت أرتاح لما حصلت عليه.
٣- يتملكني القلق حيال التصرف بمثل هذا المبلغ الضخم، بسبب اضطراري الى مواجهة حياة جديدة تماماً.

ص- ما هي الصفة التي تروقكِ في شريك العمر؟
١- جمال الطلعة.
٢- الغنى.
٣- الذكاء.
٤- الانسجام.
٥- العشق الرائع.
٦- التفاهم.

ض- ما هو أقرب الأوصاف الآتية الى مفهومك للحياة الاجتماعية؟
١- أميل الى اصطفاء مجموعة قليلة من الأصدقاء.
٢- اتميز بالنشاط الاجتماعي الواسع النطاق، ولي معارف بالمئات.
٣- لي اصدقاء كثيرون، لكنني لا اواظب على الاتصال بهم، فاقتصر عادة على معاشرة من يأتي الي منهم أياً كان.

ط- على أي جملة من الجمل الآتية توافقين؟
١- يمر الوقت بسرعة وكأنه يمر في طرفة عين.
٢- يمضي الوقت ببطء شديد.
٣- الأيام طويلة، لكن الأسابيع والأشهر سريعة المرور.
٤- يبدو أن الأيام تمر بسرعة، لكن الاسابيع والاشهر تتباطأ.

ظ- ما رأيكِ في وضعك الحالي، من حيث الصفات الشخصيةِ والاصدقاء والأسرة والعمل وآفاق المستقبل؟
١- وضع رائع، ومستقبل مشرق.
٢- وضع جيد، قد لا أكون في وضع رائع لكنه لابأس به، وهو يتحسن باطراد.
٣- رأيي حول وضعي يختلف من وقت لآخر، فأحياناً أرتاح الى نفسي وأحياناً أخرى لا ارتاح.

والآن راجعي إجاباتكِ على اساس القائمة الآتية، وامنحي نفسكِ نقطة على كل اجابة صحيحة.
الاجابات الصحيحة هي كالآتي:

أ-٢ ح - ٣ ذ- ١ (أو) ٢
س- ٣ ض- ٣ ب-٢ خ -٣
ر- ٣ ش- ١ ط- ٤ ج- ١
د- ٢ ز- ٤ ص- ٤ ظ-٢

فإذا حصلتِ على نقطتين أو أقل فإن معنى هذا، لسوء الحظ، إن حياتكِ تخلو من السعادة، أما إذا حصلتِ على أربع نقاط فيعتبر ذلك في المجموع الجيد، كما تعتبر النقاط الست مجموعاً جيداً جداً، واذا كان المجموع سبع نقاط أو أكثرٍ، فمعنى ذلك أنكِ انسانة سعيدة جداً.

اسكالوب اللحم

المقادير

١ كيلو لحم
٢ بيضة
١ كوب طحين
١ كوب كعك ناعم
زيت نباتي- زبدة
ملح، بهارات، قرفة

طريقة العمل

يقطع اللحم ويدق بالمطرقة.
يخفق البيض مع البهارات
تغطّى كل قطعة لحم بالطحين ثم بالبيض ثم بالكعك حتى تغطى بكاملها
تبرد قطع اللحم في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة
يحمى قليل من الزيت بمقلاة كبيرة وتقلى قطع الاسكالوب وتقدم ساخنة.
ويمكن استبدال قطع اللحم بقطع الدجاج.

اشراقة صحفية

تشع الانوار من ذات النفس لتمزق استار الدجى، وتنجلي كل كتل الظلام لتعلن عن بدأ حياة مشرقة جديدة، كلنا نحتاج الى نسمات عذبة ترطب الروح بعد سنوات الجدب، ولا بد من بلسم لجراحات اثقلت الجسد.

هكذا كان اشراقة اول عدد من مجلة القوارير بعد سنين طويلة من الحرمان من الكلمة الصادقة والفكرة الصائبة لتكون نبراس للمرأة والأسرة.. نعترف أن البداية تكون متواضعة ولكنها طموحة نحو المزيد من التقدم.. والوصول الى ال والكلمة المعبرة المثمرة.

هكذا وضعت مجلة القوارير بصمتها في الصحافة النسوية المتخصصة وتتوق الى تكامل وجمالية اكثر في ظل الجهود الخلاقة والاقلام المبدعة ومن نجاح الى نجاح في رحاب العبق المحمدي والأسرة الجليلة من آل البيت القدوة الحسنة.

وداد عبيد موسى

قال رسول الله
علي راية الهدى